

#VEGANOÈFACILE

- Guida Pratica -

A cura della Dr.ssa Silvia Goggi



Benvenuti



Dr.ssa Silvia Goggi

Medico Chirurgo

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Master di I livello in Alimentazione e Dietetica Vegetariana

Caro/a partecipante,

negli ultimi anni (sia nel mio ambulatorio che durante le visite online) ho aiutato centinaia di persone desiderose di passare ad un'alimentazione vegetale a farlo in modo semplice e sicuro.

Il mio obiettivo non era solo quello di consegnare ai miei pazienti un foglio con cibi, grammi e possibili sostituzioni, ma quello di renderli consapevoli che la scelta da loro fatta fosse la migliore possibile per la loro salute, e che diventassero padroni di quelle poche nozioni che sarebbero loro servite a bilanciare la loro alimentazione vegana per sempre.

Prima di iniziare, mettiamo in chiaro una cosa: **l'alimentazione vegana** non è un presidio terapeutico sciamanico alternativo praticato sottobanco da medici radiati dall'ordine, ma un **modello alimentare studiato** dalla scienza e i cui **benefici** sono **convalidati** da sempre più studi condotti in modo rigoroso.

Se su **pubmed.gov** (il motore di ricerca per gli articoli peer-reviewed, quelli che contano per la letteratura scientifica) digitate le parole chiave "vegan diet" o "plant-based die" vedrete il grafico con il numero di risultati per anno di pubblicazione subire un'impennata nell'ultimo decennio!

Questo non succede per caso: una dieta vegana si è dimostrata **sia in grado di prevenire e far regredire la maggior parte delle patologie cronicodegenerative della nostra epoca, sia di avere un impatto ambientale minimo** (minore rispetto a qualsiasi altro modello dietetico!) e di salvaguardare quindi, oltre alla nostra salute, anche quella del pianeta.

Il tutto **risparmiando miliardi di vite animali** ogni anno. Non male, eh?

State quindi tranquilli che la **scienza è dalla vostra parte**.

E quando dico scienza non intendo qualche singolo scienziato che si esprime sulla propria pagina Facebook, ma consessi di scienziati riuniti in società scientifiche che hanno formulato il loro parere dopo avere attentamente vagliato la letteratura a disposizione.

E il giudizio è unanime!

Una dieta vegana ben pianificata (vedremo dopo questo cosa significa) è adatta a tutte le fasi della vita e conferisce protezione dallo sviluppo (o favorisce la regressione non farmacologica, nel caso siano già presenti) della maggior parte patologie cronicodegenerative che affliggono il mondo occidentale. Pensate a quanti soldi spesi in sanità pubblica potrebbero venire risparmiati se più persone aderissero, anche in maniera imperfetta, a una dieta 100% vegetale.

Eppure, questo messaggio sempre più diffuso ai congressi medici di tutto il mondo difficilmente riesce a farsi strada al grande pubblico.

Avrete certamente assistito a uno di quegli spiacevoli teatrini televisivi imbastiti da autori interessati più allo share che alla corretta formazione, dove viene messo in scena un presunto dibattito tra "medici pro" e "medici contro" la dieta vegana.

Non esiste nessun dibattito, così come non si dibatte dell'esistenza della forza di gravità o del sole.

Esiste semmai qualcuno che non è (ancora, ma diamogli tempo!) a conoscenza delle evidenze in merito (che sono più che a favore!).

Se aveste voglia di dare un'occhiata, o se aveste bisogno di sfoderarle durante qualche accesa discussione, vi metto i link alle principali società scientifiche in ambito nutrizionale che si sono espresse a riguardo.

[Academy of Nutrition and Dietetics](#)

[Società Italiana di Nutrizione Umana](#)

[British Dietetic Association](#)

[Canadian Pediatric Society](#)

Il minimo comune denominatore delle loro posizioni si può sintetizzare come segue:

“Una dieta vegana che includa tutti i gruppi alimentari vegetali (cereali, legumi, frutta secca e semi oleosi, verdure e frutta), incontri i fabbisogni calorici dell'individuo e presti attenzione all'integrazione corretta di vitamina B12 è nutrizionalmente adeguata e può essere seguita in tutte le fasi della vita”

Come raggiungere questa condizione?

Dubbiamo innanzitutto conoscere quali sono i gruppi alimentari vegetali, come introdurli nel nostro carrello prima per averli nel nostro piatto poi e quante volte (indicativamente!) introdurli nel corso della giornata. E dovremo porci il problema della vitamina B12 nel modo giusto.

Siete pronti a toccare con mano quanto sia facile? Via!



I cereali sono un gruppo alimentare irrinunciabile in qualsiasi pattern dietetico, dal quale deve derivare la maggior parte dell'energia giornaliera.

Se venite da diete nelle quali questo gruppo alimentare era demonizzato, mi dispiace.

Chissà che fame avete sofferto inutilmente!

Se questo gruppo alimentare non è infatti sufficientemente rappresentato nella vostra vita e mancano i carboidrati complessi che contengono, avrete una fame atavica per tutto il giorno ed è quindi più probabile che vi buttiate su qualche cibo meno salutare (come i dolci).

Oltre ad apportare energia, i cereali ci regalano anche una buona quantità di proteine (ripetiamo insieme: gli amminoacidi essenziali sono fatti dalle piante e sono dappertutto), di minerali come ferro e zinco, di vitamine, di antiossidanti ma soprattutto di fibre!

Sono proprio queste ultime a favorire (insieme ai carboidrati complessi), quel piacevole senso di sazietà che vi pervade dopo averli mangiati.

Mi raccomando, preferite sempre i cereali nella loro forma integrale!

Se siete fuori casa o non vi è possibile per qualche volta, non crollerà il mondo: potrete compensare con un cicinìn in più di verdure per compensare le fibre e i minerali mancanti.

I cereali sono decine. Non limitatevi al solo frumento, anche se è il cereale al quale gli italiani sono più affezionati. Più varierete, più nutrienti assumerete e più la vostra alimentazione sarà di qualità.



Quanti e quando introdurli: questo gruppo alimentare deve obbligatoriamente essere presente sempre ai tre pasti principali (colazione, pranzo e cena).

Se disattendete questa regola, la vostra fame vi riporterà in riga, spingendovi però a cercare l'energia mancante in biscotti o cioccolatini (il che non è proprio una buona idea).

Gli spuntini sono di solito il momento nel quale si consuma frutta o frutta secca, ma se vi è capitato di fare un pasto meno abbondante o dovete allenarvi dopo o perché no, avete avuto una giornata intensa e quel giorno avete semplicemente più fame va benissimo anche introdurre cereali per merenda (es. gallette di riso integrale con burro di arachidi o un paninetto integrale con hummus).

L'ideale sarebbe variare il tipo di cereale il più possibile, ma con almeno 2 tipi di cereali diversi nel corso della giornata (es. avena a colazione, pasta di frumento a pranzo e pane di frumento la sera) sarete già sulla buona strada.

Anche se non sono tecnicamente cereali ma verdura, le patate rientrano in questo gruppo alimentare visto il loro contenuto di carboidrati complessi. Introducetele senza timore all'interno del vostro menu settimanale, magari variandone il tipo (patate viola, dolci...).

DOSI A PASTO*

Cereali da colazione	30 - 50 g
Cereali in chicco	60 -100 g (peso a crudo)
Pane (meglio integrale)	60 - 120 g
Pasta (meglio integrale)	60 -100 g
Patate	150 - 300 g

*dipendono da peso, altezza, livelli di attività fisica - in questa tabella le più comuni



Cosa mettere nel carrello: pasta integrale (di frumento, ma anche di farro, di grano saraceno o di altri grani antichi come senatore cappelli o timilia), pane integrale (di cereali diversi come farro, grani antichi e se potete anche a lievitazione naturale), cereali in chicco sia senza (miglio, sorgo, quinoa, riso integrale, grano saraceno, amaranto, avena) che con glutine (kamut, orzo, farro, segale), cereali in chicco a rapida cottura (una comodità!), cereali in fiocchi e soffiati per la colazione, farine integrali di cereali sia con che senza glutine, patate a pasta gialla, rossa o viola, patate dolci, bevande vegetali a base di cereali.



Sono cibi ricchi di calcio: i latti vegetali a base di cereali addizionati di calcio.



Le bevande vegetali (comunemente chiamate “latte vegetali”) ottenute a partire dai cereali fanno sempre parte di questo gruppo alimentare. Per il loro basso apporto calorico e di carboidrati, tuttavia, non sono sostitutivi dei cibi fino ad ora menzionati per darvi sazietà ed energia.

Il latte di avena da solo non vi basterà per colazione, dovrete aggiungere dei cereali o del pane. Scegliete i latte vegetali a base di cereali (di avena, di riso, di miglio, di farro) senza zuccheri aggiunti e se possibile anche addizionati di calcio.



Cibi vegetali proteici



Tutti i cibi vegetali, anche quelli appartenenti agli altri gruppi alimentari, contengono proteine. I legumi e i derivati della soia, tuttavia, ne contengono di più e per questo motivo appartengono a un gruppo alimentare separato.

Le proteine non sono però l'unico nutriente degno di nota apportato da questi alimenti: troviamo infatti anche minerali (come ferro e zinco ma anche calcio nel caso della soia e dei suoi derivati), vitamine, antiossidanti e ancora una volta le preziosissime fibre, nutrimento per i batteri buoni del nostro intestino.

E sì, i legumi contengono anche carboidrati complessi oltre a proteine.

La cosa vi preoccupa? Non deve!

Molto meglio che le proteine si accompagnino a questo tipo di nutriente però piuttosto che ai grassi saturi come invece accade nei derivati animali, non trovate?

Grazie al fatto di accompagnarsi a carboidrati complessi invece che a grassi non solo i legumi sono meno calorici di qualsiasi fonte proteica animale, ma saziano anche di più e più a lungo.

Win – win!

Cercate di variare il più possibile le vostre scelte anche all'interno di questo gruppo alimentare durante la giornata.

Per avere un corretto apporto proteico non è necessario che i legumi si accompagnino ai cereali (potete infatti prevedere un pasto a base di un cereale con verdure e un contorno, e sarà sufficiente!) durante il pasto, ma nella giornata (almeno un paio di volte, come vedremo).

E non abbiate paura a consumare soia più volte nel corso della settimana (e perché no, anche una volta tutti i giorni – come latte o yogurt di soia al mattino per esempio). Un consumo regolare di soia ha numerosi benefici per la salute cardiovascolare e per la prevenzione dei tumori ormono-dipendenti (al seno e alla prostata).



Quanti e quando introdurli: se ogni giorno avrete consumato cibi proteici per *almeno due pasti*, potrete stare tranquilli di aver fatto il vostro dovere per quanto riguarda questo gruppo alimentare. Per darvi un'idea di che quantità stiamo parlando, sappiate che un vasetto di legumi (circa 240 g pesati cotti) è una quota giornaliera sufficiente per la maggior parte dei soggetti. Dandovi come obiettivo di consumare legumi e/o derivati della soia 2 (o più se vi va!) volte al giorno potete stare tranquilli. Le donne in gravidanza o allattamento e gli sportivi, il cui fabbisogno proteico è aumentato, possono darsi come obiettivo minimo quello di consumare gli esponenti di questo gruppo alimentare almeno tre volte al giorno, dal momento che per loro il fabbisogno proteico è aumentato rispetto alla popolazione generale.

D O S I A P A S T O

Legumi secchi	45 -60 g
Legumi cotti	120 - 180 g
Tofu	80 - 150 g
Tempeh	80 - 150 g
Yogurt di soia	125- 150 g
Latte di soia	200 - 300 ml
Pasta di legumi	60 - 90 g
Farina di legumi	30 - 60 g



Cosa mettere nel carrello: legumi secchi, legumi surgelati, legumi in vasetto (preferibilmente di vetro o in tetrapak), farine di legumi (di ceci, di lenticchie rosse, di fave), pasta di legumi, tofu al naturale, tofu aromatizzato (es. affumicato, alle erbe), tempeh, yogurt di soia non zuccherato e addizionato di calcio, latte di soia non zuccherato e addizionato di calcio.



Sono cibi ricchi di calcio: la soia, il tofu, il tempeh, il latte di soia addizionato di calcio, lo yogurt di soia addizionato di calcio.



E il seitan?

Anche il seitan, ottenuto isolando il glutine dai cereali che lo contengono, è un cibo vegetale ricco di proteine. Tuttavia non mi sento di incoraggiarne il consumo tanto da includerlo nel gruppo dei cibi vegetali proteici di questa guida.

Al contrario di legumi e derivati della soia, non presenta un profilo di minerali interessante o chissà che benefici per la salute. Al contrario, è assolutamente off-limits per chi è celiaco o intollerante al glutine. Se vi piace, consumatelo al massimo 1-2/mese (consumo che ritroverete nei menu) in piccole quantità. Se non vi piace, non vi perderete nessun nutriente di rilievo. Il seitan apporta molte proteine, vero, ma le proteine sono l'ultimo problema di un vegano!

Frutta secca e semi oleosi

La frutta secca e i semi oleosi sono un gruppo alimentare vegetale spesso dimenticato nell'alimentazione della maggior parte delle persone che seguono un'alimentazione non vegana.

Quando passa ad un'alimentazione completamente vegetale, per fortuna, ci si accorge spesso dell'esistenza di questo scrigno di nutrienti quali acidi grassi essenziali, fibre, vitamine del gruppo B e minerali come ferro, zinco, calcio e selenio.

La dose per persone molto sportive e per donne in gravidanza/allattamento è maggiore rispetto a quella raccomandata per la popolazione generale.

I semi molto piccoli come lino, chia e sesamo non riescono a essere frantumati a dovere anche dopo la masticazione, e vanno quindi macinati prima del loro consumo (altrimenti verranno evacuati interi).



Quanti e quando introdurli: ne basta una quantità modesta al giorno per godere di tutti i benefici che questo gruppo alimentare apporta, tra cui la protezione dalle patologie cardiovascolari.

La frutta secca e i semi oleosi si prestano ad essere consumati come snack nel corso della giornata, ad arricchire yogurt o frullati, a essere spolverati su primi piatti o insalate e a diventare gustosissimi pesti insieme a pomodori secchi o erbe aromatiche. Nella versione in crema sono l'ideale per essere spalmate sul pane tostato, per rendere i frullati più golosi, per insaporire hummus e paté di legumi e per mantecare risotti, cereali e zuppe.

Attenzione: il latte di mandorla non trattiene che il sapore di questo alimento, e il grosso del nutrimento delle mandorle rimane dell'okara. Se vi piace il sapore però, dal momento che ne esistono di addizionati di calcio, approfittatene!

DOSI (al giorno): il fabbisogno della maggior parte delle persone si assesta sui 30-60 g al giorno per quanto riguarda questo gruppo alimentare. Persone molto attive o sottopeso e donne in gravidanza/allattamento potrebbero aver bisogno di una quota giornaliera maggiore



Cosa mettere nel carrello: mandorle, noci, pinoli, nocciole, anacardi, noci del brasile, noci pecan, pistacchi, semi di sesamo, semi di zucca, semi di girasole, semi di canapa, tahina (crema di sesamo), crema di mandorle 100%, burro di arachidi 100%, crema di nocciole 100%.



Sono cibi ricchi di calcio: le mandorle, il sesamo e i relativi burri (tahina, crema di mandorle).



Sono cibi ricchi di acidi grassi omega-3: i semi di lino, i semi di chia, le noci



Alcune persone possono avere un'allergia a tutti o ad alcuni componenti di questo gruppo alimentare. Ma non c'è motivo di desistere dal passare ad un'alimentazione vegana! Nel caso si possa consumare solo qualche tipo di frutta secca e/o di seme oleoso ci si limiterà a quello. Nel caso invece questi vadano esclusi in toto nessun problema: si compenserà aumentando la quota di cereali, legumi e verdure verdi in foglia.

Verdure

Che siate già vegani o ancora no, la verdura è un gruppo alimentare che spero già fosse ampiamente presente nella vostra quotidianità.

È bene però che vegani e non imparino a discernere ulteriormente all'interno di questo gruppo alimentare.

Tutte le verdure sono infatti meravigliose, ma ce ne sono alcune più meravigliose di altri: le verdure verde scuro in foglia (come rucola, spinaci, erbe, cavolo nero) e quelle della famiglia delle crucifere (come broccoli, cime di rapa, cavoletti di Bruxelles).

La loro marcia in più è l'impareggiabile contenuto di sostanze protettive per la salute (ad azione soprattutto antitumorale e antinfiammatoria) e di minerali quali calcio e ferro.

Non per nulla io le chiamo le "verdure di serie A"!

Ma anche le "verdure di serie B" hanno ragione d'essere altrettanto presenti nella vostra vita, quindi non dimenticatevene.



Quanti e quando introdurla: a ogni pasto principale dovrebbero essere presenti circa **300 g di verdura** (almeno). Se fate fatica a consumarne volumi così sostenuti, tenete presente che cuocendo in padella o al forno la verdura perde acqua e diventa più gestibile. Idealmente dovrebbero essere presenti ad ogni pasto almeno 2 verdure, di cui almeno un tipo di serie "A" e almeno un tipo crudo (ad esempio peperoni cotti e rucola cruda oppure broccoli cotti e finocchi crudi) ma non impazzite se non riuscite sempre ad essere perfetti!

Recupererete nei pasti e nei giorni successivi.



Cosa mettere nel carrello: verdura fresca di stagione, verdura surgelata (che è pur sempre meglio di "non ho mangiato la verdura perché non ho avuto tempo di comprarla e cucinarla").



Sono cibi ricchi di calcio: le "verdure di serie A", gli agretti, i carciofi



Sapete qual è l'errore alimentare che costa di più in termini di salute pubblica? Se la vostra prima risposta è "mangiare carne" sappiate che (per quanto pur molto costoso) non è a questo che spetta il triste primato. È molto peggio non mangiare abbastanza frutta! Liberatevi quindi di tutti i preconcetti che avete (ma spero di no) riguardo a questo meraviglioso dono che la natura ci ha fatto, per darci zuccheri di pronto utilizzo insieme a vitamine, fibre e antiossidanti. Attenzione però: sto parlando di frutta intera. I succhi (ma anche gli estratti o le centrifughe) di frutta, dove la fibra è stata rimossa e lo zucchero viene concentrato, non valgono! Se proprio non potete rinunciarvi, consumateli in via del tutto eccezionale.



Quanta e quando introdurla: quanta ne avete voglia, per un minimo di 3 porzioni da 150 g l'una (circa 450 g di frutta fresca al giorno). Quando?

Prima dopo, durante, a destra o a sinistra dei pasti. Non c'è una regola se non quella dettata dalle vostre abitudini!

Nel caso di frutta disidratata, dal momento che viene persa acqua, contatene circa 30 g a porzione.



Cosa mettere nel carrello: frutta fresca di stagione, frutta disidratata senza zuccheri aggiunti e senza solfiti (albicocche secche, uvetta, fichi secchi, datteri).



Sono cibi ricchi di calcio: i fichi secchi.



Grassi



Davanti allo scaffale degli oli vi sentite sopraffatti dalla vastità della scelta e siete in dubbio su quale dei tanti acquistare?

La realtà è molto più semplice di quanto non sembri: vi servirà solo un buon olio extravergine di oliva per cucinare le vostre pietanze e per condire a crudo (senza esagerare, mi raccomando!) e, se deciderete di usarlo come fonte di acidi grassi omega-3, anche dell'olio di semi di lino.

Una precauzione: quest'ultimo va comprato nel banco frigo, conservato in frigorifero e tirato fuori solo al momento dell'utilizzo su pietanze non troppo calde.



Quanti e quando introdurli: olio extravergine di oliva in cottura e a crudo (1-2 cucchiaini a pasto), olio di semi di lino a crudo (con 2 cucchiaini al giorno coprite il fabbisogno di omega-3!)



Cosa mettere nel carrello: olio extravergine di oliva, olio di semi lino che rispetti la catena del freddo (banco frigo).



Sono cibi ricchi di acidi grassi omega-3: l'olio di semi di lino.



L'avocado è un alimento il cui consumo è sempre più diffuso anche alle nostre latitudini. Attenzione però! Non si considera un frutto, ma appartiene al gruppo alimentare dei grassi.

Se lo mettete in un'insalata, in un pesto o a decorazione di una bowl, evitate di aggiungere anche l'olio di oliva o mettetene di meno.



Cosa mettere nel carrello – extra:

Cetriolini, pomodori secchi, olive verdi, olive nere, lievito alimentare in fiocchi, erbe aromatiche, spezie, sale iodato.



Cosa mettere nel carrello – utensili ed elettrodomestici: frullatore, pentola dai bordi alti, 2 padelle antiaderenti, coltelli, tagliere.

La spesa è fatta, il frigo e la dispensa sono traboccanti di vegetali di tutti i colori, avete quei pochi utensili ed elettrodomestici con i quali potrete realizzare piatti sempre diversi.

Cosa manca?

Vitamina B12

La vitamina B12 è una vitamina prodotta dai batteri che si trovano ubiquitariamente nel terreno. Un vegano non aspetta che gli animali che mangiano i vegetali contaminati (o addizionati di B12, oggi giorno) per tutta la vita la concentrino all'interno dei loro muscoli (carne) secrezioni (latte) o gameti (uova) per poi assumerla da loro, bensì va direttamente alla fonte.

Non voglio certo incoraggiarvi a mangiare una cucchiata di terriccio prima dei pasti, ma a sfruttare il fatto che oggi si riesce a far produrre direttamente ai batteri la vitamina B12 in laboratorio e a concentrarla in pratiche ed economiche caramelline (disponibili anche senza zucchero e dal gusto più gradevole).

Non esistono sconti o eccezioni per nessuno. Dal giorno che si diventa vegani o anche solo si iniziano a ridurre sensibilmente i cibi di derivazione animale, la B12 va integrata.

Vediamo come!



Opzione 1: esami del sangue recenti non disponibili

Se non avete esami del sangue recenti (fatti meno di 6 mesi fa) che valutino lo stato della B12 (B12, omocisteina, folati, ed emocromo completo) iniziate a integrare la B12 ad un dosaggio di mantenimento (vedi dopo) nel momento in cui iniziate una dieta vegana oppure iniziate ad avvicinarvi.

Quando vi sarà possibile fatevi prescrivere i suddetti esami dal medico di base.

Quindi valuterete: se sarete in carenza aumenterete la dose per 1-4 mesi a seconda del vostro valore di partenza, altrimenti in caso la vostra B12 sia sufficiente proseguirete con il dosaggio di mantenimento che già avevate iniziato. Senza data di scadenza!

Andrà presa per tutta la vostra lunga vita da vegani.



Opzione 2: esami del sangue recenti disponibili

Se avete dosato la vitamina B12 nel sangue e avete a disposizione il suo valore esatto, potete procedere come segue.

- **Vitamina B12 > 488 pg/ml:** è adeguata, quindi proseguite a integrarla ad un dosaggio di mantenimento!
- **Vitamina B12 < 488 pg/ml:** è carente, dovete interrompere temporaneamente il dosaggio di mantenimento (se già lo state assumendo) per integrare a dose più sostenuta per qualche mese (**B12 1000 mcg 1 cp al giorno** per 1-4 mesi a seconda della gravità della carenza) per poi riprendere a integrare a dose di mantenimento. Dopo 6-8 mesi ripetete gli esami per verificare che si sia assestata su valori sufficienti (vedi punto precedente).

Dosi di mantenimento

Chi è più metodico opterà per un'integrazione **giornaliera di vitamina B12**, chi è più sbadato preferirà prenderla **2 volte a settimana** in quantità maggiore (che è anche la **modalità più economica**).

La quantità di B12 apportata settimanalmente non cambierà: scegliete il metodo a voi più congeniale!

In entrambi i casi, la pastiglietta di B12 va fatta **sciogliere sotto la lingua** o comunque tenuta in bocca per qualche manciata di secondi così da favorire assorbimento anche orale.

Troverete centinaia di integratori di vitamina B12 online, ma quelli che vi riporto qui sono tutte B12 sotto forma di cianocobalamina (e non altre forme meno stabili) e sono sublinguali.

Se il dosaggio è quello giusto, uno vale l'altro: sono tutti vegani e cruelty-free!

Dose di mantenimento giornaliera: 50 mcg al giorno

Marche disponibili

B12 Longlife 50 mcg 1 cp al giorno (in farmacia e online)

NutraB12 50 mcg 1 cp al giorno (solo online su www.nutra-be.it)

B12 Dr Giorgini 2 gocce al giorno (in farmacia e online)

Dose di mantenimento bisettimanale:

1000 mcg 2 volte a settimana in 2 giorni diversi

Marche disponibili

B12 Longlife 1000 mcg 1 cp per 2 giorni diversi a settimana (in farmacia e online)

NutraB12 1000 mcg 1 cp per 2 giorni diversi a settimana (solo online su www.nutra-be.it)

Nutriva Vegan B12 gocce 10 gocce per 2 giorni diversi a settimana (in farmacia e online)

B12 Nature's aids 1000 mcg 1 cp per 2 giorni diversi a settimana (solo online – Amazon o www.naturesaids.co.uk)

Dose per recuperare una carenza

B12 Longlife 1000 mcg 1 cp al giorno per 1-4 mesi, poi passare a dose di mantenimento

NutraB12 1000 mcg 1 cp al giorno per 1-4 mesi, poi passare a dose di mantenimento

Nutriva Vegan B12 gocce 10 gocce al giorno per 1-4 mesi, poi passare a dose di mantenimento

B12 Nature's aids 1000 mcg 1 cp al giorno per 1-4 mesi, poi passare a dose di mantenimento



C'è questa paura diffusa che la vitamina B12, dal momento che regola la duplicazione cellulare, sia pericolosa. Non è così: è una vitamina idrosolubile e un **eventuale eccesso** viene filtrato dai reni e **perso con le urine**. La vostra pipì sarà al massimo più costosa del solito!

Vitamina D

Il nome vitamina è fuorviante in questo caso, dal momento che esponendo la nostra pelle ai raggi solari sappiamo sintetizzarcela in autonomia.

Se però viviamo a latitudini sfavorevoli (sopra al 37° parallelo), viviamo prevalentemente al chiuso, usiamo vestiti e filtri solari o abbiamo la pelle scura è improbabile che la sintesi avvenga in modo efficiente.

Vi ritrovate? Probabile.

Quando la si dosa la vitamina D nella popolazione occidentale adulta, nella stragrande maggioranza dei casi la si ritrova carente, indipendentemente dal tipo di dieta seguito.

Dal momento che il dosaggio di vitamina D va personalizzato in base al peso (tende ad accumularsi nel grasso, che la sottrae al circolo), allo stile di vita e ai valori di vitamina D e paratormone (PTH) nel sangue, è difficile dare un unico dosaggio che possa andare bene per tutti.

Una dose di 1000 UI al giorno è in genere sufficiente a mantenere livelli esistenti

Dal momento che avete comunque in programma, nell'immediato futuro, l'esecuzione di esami del sangue per verificare lo stato della vitamina B12, verificate anche il vostro livello di vitamina D, possibilmente insieme al PTH, al calcio e al fosforo.

Livelli sufficienti di vitamina D si assestano sopra i 30 ng/ml.

Attenzione: se la dosate a fine estate ed è appena sufficiente, sappiate che generalmente in inverno il valore tende a scendere.

Per il mantenimento di un buono stato della vitamina D la forma D2 e D3 si equivalgono, mentre per recuperare uno stato di carenza la forma D3 è leggermente più efficace.

Se optate per un dosaggio base di 1000 UI al giorno in attesa di conoscere il vostro valore di partenza, potete assumere una compressa che ne contiene 2000 a giorni alterni.

Esistono integratori vegani e cruelty free anche di questa vitamina, vi riporto alcune marche.

Longlife Vegan D 2000 (in farmacia e online)

Nutriva Vegan D3 1000 (in farmacia e online)

Nutriva Vegan D3 2000 (in farmacia e online)

NutraD3 2000 (online su www.nutra-be.it)

Spesa fatta, vitamina B12 acquistata, appuntamento con il medico di base per la prescrizione degli esami del sangue preso.

Siete a buon punto!

Nelle prossime pagine troverete il metodo che utilizzo da anni con successo con i miei pazienti per insegnare loro a verificare in autonomia se la loro alimentazione vegana è bilanciata oppure no.

Stampatele appendetele sul frigo, oppure screenshottatele e conservatele tra le foto preferite nel cellulare.

Il mio consiglio è quello di farsi ogni sera per i primi tempi un "esame di coscienza nutrizionale" ponendosi queste domande e verificando se avete soddisfatto tutti o almeno la maggior parte dei punti previsti.

Non è richiesta la perfezione assoluta né subito, né dopo: capiterà sempre l'invito a cena dove mangerete solo pane e verdure grigliate, la trasferta di lavoro imprevista o il frigo vuoto.

Ma queste poche linee guida vi aiuteranno a prendere il via e a mantenere la rotta. Deviazioni di percorso sono umane e da prevenire. Non vi abbattete: è la direzione che conta!

Checklist del perfetto vegano



Ho introdotto cibi vegetali proteici almeno due volte oggi?

Es. latte di soia e hummus di ceci a pranzo; yogurt di soia a colazione e pasta di lenticchie a cena, oppure ancora pure di fave a pranzo e polpette di tofu a cena.



I cereali o i loro derivati erano presenti a ogni pasto, variando nel corso della giornata?

Es. farro soffiato a colazione, grano saraceno a pranzo e pane integrale a cena; pane di segale a colazione, avena in chicco a pranzo e fusilli di kamut a cena.



La verdura era presente ad ogni pasto principale (pranzo e cena) e ho preferito laddove potevo verdure di «serie A»?

Es. pesto di rucola e insalata di arance e finocchi a pranzo, orecchiette alle cime di rapa e insalata di carote e barbabietola a cena.



Ho mangiato almeno 3 porzioni di frutta?

Ma anche se ne avete mangiate di più nessuno si offende: tutta salute!



Ho inserito una quota di frutta secca e/o di semi oleosi?

Es. crema di mandorle al mattino a colazione e tahina nell'hummus di ceci a cena; pesto di pistacchi a pranzo; semi di girasole nello yogurt di soia al mattino e una manciata di mandorle nel pomeriggio.



Ho utilizzato sale iodato?

Senza esagerare, però!



Ho introdotto cibi ricchi di calcio più volte nel corso della giornata?

Nella scelta dei cibi all'interno di ciascun gruppo alimentare, ho operato le mie scelte in modo che ce ne fossero di ricchi in calcio?



Ho pensato agli omega-3?

Mettendo per esempio dell'olio di semi di lino sull'insalata e mangiando delle noci come spuntino; oppure macinando dei semi di lino nello yogurt del mattino e aggiungendo dell'olio di semi di lino nell'insalata di cereali fredda la sera.



Ho integrato la vitamina B12?



Se dagli esami ho appurato che alle condizioni nelle quali vivo non riesco a sintetizzarne a sufficienza, ho integrato la vitamina D?

Dieta vegetale = salute!

Un'alimentazione basata su cereali, legumi, verdure, frutta, frutta secca e semi oleosi è la scelta più salutare che si possa fare: contenuto massimo di fibre e sostanze protettive e minimo di inquinanti, grassi saturi, colesterolo e altre sostanze detrimenti per la salute proprie dei derivati animali.

Per queste sue preziose e uniche caratteristiche non solo si è mostrata in grado di prevenire le patologie che maggiormente affliggono il mondo occidentale, ma anche di permetterne la completa regressione o un miglioramento clinico e/o degli esami di laboratorio.

Fermo restando che se vi riconoscete in uno o più di questi quadri clinici la cosa migliore è discutere di un cambio di dieta con il vostro medico o con un medico nutrizionista specializzato in alimentazione vegetale, ecco alcune indicazioni di massima per aggiustare la vostra alimentazione vegana di conseguenza.

- **Eccesso di peso (sovrappeso/obesità):** cereali, legumi, verdure e frutta hanno una bassissima densità calorica, al contrario di frutta secca e semi oleosi, avocado e olio. Limitatevi a 1-2 cucchiaini al massimo di olio di oliva a pasto, non esagerate con frutta secca/semi oleosi e fate in modo che a pranzo e cena la verdura occupi visivamente i 2/3 del piatto circa. La merenda di chi vuole perdere un po' di peso è sempre frutta!

- **Diabete mellito di tipo 2:** anche in questo caso l'alimentazione ideale è vegana a basso contenuto di grassi, così da "svuotare" le cellule che ne sono ripiene e permettere al glucosio di entrare. I cereali integrali sono da preferire a maggior ragione a quelli non integrali. In caso di difficoltà a gestire la glicemia nella giornata, almeno all'inizio del cambiamento dietetico quando ancora gli effetti della dieta non si sono fatti sentire, è meglio mangiare la frutta ai pasti (colazione, pranzo e cena) piuttosto che a merenda.

Con il tempo e con il miglioramento del compenso glicemico questa precauzione non sarà più necessaria.

- **Iperensione arteriosa:** preferite il sale iodato iposodico rispetto a quello normale, e consumate ogni giorno un cucchiaino di semi di lino, che hanno dimostrato un effetto sulla pressione arteriosa comparabile a quello dei farmaci anti-ipertensivi. Cibi ricchi di nitrati, come la barbabietola o le verdure verde scuro in foglia (sempre loro!) in quanto ricche di nitrati favoriscono la produzione a livello vascolare di ossido nitrico, un potente vasodilatatore.
- **Ipercolesterolemia:** inserite quotidianamente quei cibi vegetali che sono potenti ipocolesterolemizzanti, come avena, orzo, noci del brasil (ne basta una al giorno), derivati della soia e semi di lino.
- **Patologie autoimmuni:** i sintomi delle patologie autoimmuni (tra le quali sclerosi multipla, artrite reumatoide, fibromialgia, tiroidite di Hashimoto...) beneficiano di una dieta vegana con molti alimenti crudi, alimenti fermentati (miso, kefir, tempeh, crauti...), con meno glutine possibile, con più omega-3 rispetto a una dieta vegana tradizionale per tenere quanto più basso possibile il rapporto omega-6/omega-3 e del mantenere livelli di vitamina D ben oltre la sufficienza (50-70 ng/ml)



Lista della spesa



Qui di seguito vi riporto un esempio di lista della spesa che potrete adattare man mano alle vostre esigenze, non certo con l'intenzione di spronarvi ad acquistare tutto quanto trovate elencato ogni volta che uscite a fare la spesa!

Prendetela come uno spunto per organizzare la vostra dispensa, così da poter sempre arrangiare una ricetta dell'ultimo minuto e non farvi mai trovare impreparati. Non abbiate fretta: un arsenale di ingredienti vegani lo si costruisce nel tempo, approfittando di viaggi vostri (o di amici!) per collezionare spezie, e delle offerte a tempo dei supermercati bio o di quelli online per fare incetta di ingredienti secchi (che si conservano a lungo) a prezzo inferiore.

Per le ricette che troverete nella prossima sezione non è necessario alcun ingrediente che non sia qui riportato.



CEREALI

Cereali in chicco: orzo, farro, kamut, segale, avena, quinoa (italiana!), riso integrale, riso venere, sorgo, miglio, grano saraceno, amaranto, teff

Pasta: pasta integrale, pasta di grani antichi (es senatore cappelli, timilia) pasta di farro integrale, pasta di kamut integrale, pasta di grano saraceno, pasta di riso integrale.

Farine: farine con glutine per lievitati (farina integrale di frumento, di farro, di kamut, di segale) e senza glutine (di riso, di miglio, di quinoa, di sorgo, di teff...)

Cereali da colazione: fiocchi di avena, fiocchi di miglio, fiocchi di farro, fiocchi di cereali misti, fiocchi di grano saraceno, fiocchi di quinoa, riso soffiato, farro soffiato, orzo soffiato, grano saraceno soffiato

Latti vegetali: latte di avena, latte di riso, latte di farro, latte di miglio (tutti possibilmente addizionato di calcio e senza zuccheri aggiunti)



CIBI VEGETALI PROTEICI

Legumi: legumi in vasetto di vetro o tetrapak possibilmente (ceci, fagioli cannellini, fave, fagioli borlotti, fagioli bianchi di Spagna...), legumi surgelati (piselli, edamame, fagioli borlotti, fave), legumi in fiocchi, farina di legumi (di ceci, di lenticchie rosse, di

fave), legumi secchi, pasta di legumi, zuppe di legumi e cereali da mettere in ammollo e cuocere

Derivati della soia: tofu, tempeh, latte di soia senza zucchero addizionato di calcio, yogurt di soia senza zucchero addizionato di calcio



FRUTTA SECCA E SEMI OLEOSI

In quanto tali: nocciole, noci, pistacchi, anacardi, mandorle, noci pecan, noci del Brasile, pistacchi, semi di lino, semi di chia, semi di girasole, semi di canapa, semi di zucca

In burro (che è sinonimo di in crema 100%): di sesamo (tahina), di mandorle, di arachidi, di nocciole, di anacardi, di semi di zucca e girasole.



VERDURE

Verdure fresche di stagione (con attenzione a quelle di Serie A), verdure surgelate



FRUTTA

Frutta fresca di stagione

Frutta essiccata: albicocche secche, fichi secchi, uvetta, datteri (senza zuccheri aggiunti)

OLI

Olio extravergine di oliva, olio di semi di lino (da banco frigo e che rispetti la catena del freddo)

VARIE

Lievito di birra fresco, lievito di birra essiccato, polvere lievitante per dolci o salati, amido di mais (per addensare preparazioni) aceto di mele, aceto balsamico, salsa di soia (shoyu oppure tamari per chi non deve o non può assumere glutine) miso, dado vegetale senza glutammato, sale iodato, lievito alimentare in fiocchi, passata di pomodoro, concentrato di pomodoro, pomodori secchi, olive nere, olive verdi, patè di olive, carciofi sott'olio, funghi sott'olio, cetriolini sott'aceto, capperi, senape antica in grani, curry, cumino, curcuma, paprika dolce, cannella, paprika forte, paprika affumi-

cata, pepe nero, pepe rosa, semi di finocchio, zafferano, cacao amaro in polvere, cocco grattugiato, latte di cocco, cioccolato extra fondente, sciroppo di acero o di agave, marmellata al 70% di frutta almeno.

MENU' SETTIMANALE DI ESEMPIO PRIMAVERA/ESTATE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Latte di avena con fichi granola ai fichi secchi fatta in casa + albicocche	Yogurt di soia con fiocchi di farro, semi di lino e una banana a fettine	Smoothie di banana e lamponi con fiocchi di mais e granella di nocciole	The alla pesca senza zucchero + pancake di avena con marmellata di mirtilli e crema di mandorle	Finta cheesecake di yogurt di soia e fragole	Budino di semi di chia alla pesca e lime + pane di segale tostato con velo di marmellata	Frullato di latte di soia e frutti rossi + pane integrale con pomodoro, olio di semi di lino e origano
Spuntino	Melone a fette	Pesche saturnine	Una ciotola di ciliegie	Lamponi	Melone a fette	Nespole	Pesche noci
Pranzo	Risotto agli spinaci + hummus di fagioli cannellini ai peperoni arrostiti con stick di verdure	Quinoa con rucola e fragole all'aceto balsamico + asparagi a vapore al limone	Thai Bowl con riso venere, tofu glassato e verdure + insalata di fagiolini e pomodori	Orzo con pomodori al forno, fave e menta + cetrioli in insalata + prugne	Penne di grano saraceno al pesto di rucola e mandorle + misticanza + polpette di tofu alle olive verdi	Frittelle di ceci con zucchini alla menta + insalata fredda di patate con pomodori e cipolle	Insalata fredda di avena con peperoni al forno e capperi + hummus di fave alla menta con stick di verdure
Spuntino	Gelato di fragole con granella di cioccolato extrafondente	Una susina e qualche grissino di lenticchie rosse	Sorbetto di pesche	Una fettina di pane integrale con burro di arachidi	Sorbetto di anguria	Gelato verde al pistacchio	Macedonia con spolverata di cocco grattugiato
Cena	Crema di zucchini e piselli con miglio + fagiolini al pesto di pomodori secchi	Busiate con pesto alla trapanese + insalata di spinaci novelli, mela e fichi secchi	Piadine di farine di farro e ceci farcite con babaganoush e verdure crude + carpaccio di zucchini al limone	Friselle con patè di fagioli rossi e olive nere e dadolata di verdure crude estive + melone	Insalata mediorientale di lenticchie, carote e miglio + peperonata con uvetta	Gyros pita di lenticchie e noci con tzaziki + insalata con melanzana al forno	Pizza integrale di farro al pomodoro con rucola, funghi e carciofini + insalata di carote julienne alla maionese di tahina

Menù di esempio PRIMAVERA/ESTATE

Le dosi delle ricette si riferiscono a una persona adulta con un dispendio energetico nella media.

Per aumentare o diminuire apporto energetico agire su quantità di cereali, condimenti e di frutta secca/semi oleosi.

Il menu è già pensato utilizzare più volte gli stessi ingredienti freschi nel corso della settimana, così da ottimizzare la spesa.

Alla fine di ogni giornata trovate il commento nutrizionale e verificheremo insieme se abbiamo rispettato la nostra "checklist del perfetto vegano"



Lunedì

Colazione

Latte di avena addizionato di calcio (200 ml) con granola ai fichi secchi fatta in casa (40 g circa) + albicocche

La granola fatta in casa è una valida alternativa a quelle che si trovano già pronte in commercio: farla in casa permette di non utilizzare oli (e spesso utilizzano l'olio di cocco!) né zuccheri aggiunti.

Anzi, utilizzare i fichi secchi renderà la nostra colazione ancora più ricca di calcio!

Una volta preparata, la granola si conserva in un contenitore a chiusura ermetica per diversi giorni

Ingredienti

140 g di fiocchi di avena

2 cucchiaini di crema di mandorle scura (con la buccia)

5 fichi secchi tagliati a pezzetti

3 cucchiaini di acqua

Mezzo cucchiaino di vaniglia in polvere

Uvetta e granella di nocciole a piacere

Frullate i fichi secchi con l'acqua fino a che non otterrete una pasta densa come uno sciroppo (aggiungete altra acqua se necessario). In una ciotola mescolate la pasta di fichi secchi con i fiocchi di avena, la crema di mandorle, la vaniglia, l'uvetta e la granella di nocciole – aiutatevi con le mani se necessario. Preriscaldate il forno a 160°. Stendete il composto di fiocchi di avena sopra ad una teglia ricoperta di carta da forno e infornate per 20 minuti. Fate raffreddare, spezzettate grossolanamente e conservatela in un contenitore di vetro a chiusura ermetica.

Spuntino

Melone

Pranzo

Risotto agli spinaci + hummus di fagioli cannellini ai peperoni arrosto con stick di verdure

Per il risotto

80 g di riso semi integrale

Due piccoli scalogni tritati finemente

180 - 200 ml di brodo vegetale

Due grosse manciate di foglie di spinaci già lavate

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di lievito alimentare in fiocchi

Per prima cosa preparate gli spinaci.

In una padella fate appassire gli spinaci con metà dell'olio e dello scalogno, quindi frullateli aiutandovi con un po' di brodo fino ad ottenere una crema liscia.

In una pentola ampia dai bordi alti fate appassire il restante scalogno nel restante olio, quindi tostate il riso per 2-3 minuti. Aggiungete la crema di spinaci e il brodo fino a completo assorbimento. terminate mantecando con il cucchiaio di lievito alimentare in fiocchi.

Per l'hummus di cannellini

120 g di fagioli cannellini

1 cucchiaio raso di tahina

Il succo di mezzo limone

Un pizzico di sale

La polpa di un peperone rosso arrostito a 200° per 40 minuti

Un cucchiaino di olio

Frullate tutti gli ingredienti aggiungendo acqua se necessario (i peperoni saranno già molto acquosi, quindi non esagerate). Servite con verdure crude a bastoncino.



Lo sapevate?

Oltre alla vitamina C, anche il beta-carotene contenuto nei peperoni (e in altre verdure e frutti rosso-arancione-giallo) favorisce l'assorbimento del ferro vegetale. In questo caso ne troviamo parecchio negli spinaci, nei fagioli e nella tahina!

Spuntino

Gelato di fragole con granella di cioccolato extrafondente

Tagliate le fragole a pezzetti al mattino, e mettetele in freezer.

Al momento della merenda tiratele fuori e frullatele per qualche minuto fino a che non saranno diventate un sorbetto. Completate con 10 g di cioccolato extrafondente (min 85%) che avrete tagliato grossolanamente con il coltello.

Cena

Crema di zucchine e piselli con miglio + fagiolini al pesto di pomodori secchi

Per la crema di zucchine

70 g di miglio

1 zuccina e mezza tagliata a rondelle

150 g di piselli freschi (o surgelati)

Un quarto di una piccola cipolla, tritata

Brodo vegetale qb

Qualche fogliolina di menta

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Fate appassire la cipolla nell'olio con aggiunta di un po' di acqua in una pentola dai bordi alti. Questo impedirà all'olio di raggiungere temperature elevate (è un trucco che potrete utilizzare sempre d'ora in poi quando vedrete che ci sarà da fare un soffritto con olio) e permette di utilizzarne meno.

Fate saltare le zucchine per una decina di minuti, quindi aggiungete i piselli e copri-
te con brodo vegetale. Fate cuocere con il coperchio per 15 minuti.

Nel frattempo, preparate il miglio: mettetelo in una pentola con il doppio volume di
acqua, portate a bollore, salate, mettete il coperchio e abbassate il fuoco.

Dopo 15 – 20 minuti al massimo sarà pronto (attenzione che se cuoce troppo diventa
appiccicoso).

Quando le zucchine e i piselli saranno cotti frullateli insieme a qualche fogliolina di
menta, e completate aggiungendo il miglio cotto.

Per i fagiolini al pesto

150 g di fagiolini tagliati a pezzi lunghi circa 1-2 cm

5 pomodori secchi reidratati in acqua tiepida (o sott'olio, ma ben sciacquati)

30 g di noci

1 cucchiaino di olio di oliva

1 cucchiaino di olio di semi di lino

Sbollentate i fagiolini fino a che non saranno cotti ma ancora croccanti.

Mettete nel frullatore i pomodori secchi, l'olio di oliva, le noci (i pomodori secchi
sono già saporiti, non serve) e frullate fino a che non otterrete un pesto liscio. Ag-
giungete – se serve – dell'acqua fredda. Condite i fagiolini con il pesto di noci e po-
modori secchi e completate con un cucchiaino di olio di semi di lino a crudo.

Non c'è nulla di male, a maggior ragione quando si mangia una porzione così conte-
nuta di cereale in chicco, a "fare la scarpetta" con un po' di pane – meglio se inte-
grale. Ricordate: se avete ancora fame, ascoltatela.



Lo sapevate?

I piselli sono legumi e appartengono al gruppo alimentare dei cibi vegetali proteici. Anche i fagiolini sono tecnicamente legumi, ma non soddisfano le caratteristiche nutrizionali per essere considerati all'interno del gruppo alimentare dei cibi vegetali proteici. Così come le taccole, per esempio. Ecco un trucco per non capire al volo se un alimento che in apparenza sembra un legume, è da considerarsi cibo proteico o meno: se si mangia insieme alla buccia, allora è verdura.

Checklist del perfetto vegano – Lunedì



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì, fagioli cannellini a pranzo e piselli la sera.



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: avena a colazione, riso a pranzo e miglio la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, erano presenti due tipi di verdura almeno a ogni pasto. Gli spinaci sono una verdura di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Fichi secchi e albicocche a colazione, melone e fragole agli spuntini.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Le mandorle nella granola, la tahina a pranzo e le noci la sera.



Abbiamo pensato agli omega-3?

Sono presenti nei 30 g di noci e nel cucchiaino di olio di semi di lino la sera.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: il latte di avena con calcio, i fichi secchi e le mandorle della granola, la tahina dell'hummus.

Martedì

Colazione

Yogurt di soia (125 g) con fiocchi di farro (40 g), semi di lino (10 g) e una banana a fettine

Se mettete l'avena nello yogurt la sera prima e conservate tutto in frigo, avrà il tempo di ammorbidirsi.



Lo sapevate?

I semi di lino vanno macinati per assorbirne i nutrienti (tra cui gli omega-3), ma non è necessario farlo al momento: potete macinarne una volta ogni 7-10 giorni una grande quantità e conservarli in frigo in un barattolo di vetro a chiusura ermetica.

Spuntino

Pesche saturnine

Pranzo

Quinoa tiepida con rucola e fragole all'aceto balsamico + asparagi a vapore al limone

Per la quinoa

80 g di quinoa

Due manciate di rucola

150 g di fragole tagliate a cubetti

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Aceto balsamico qb

Sale qb

Sciacquate la quinoa sotto l'acqua corrente, quindi mettetela in un pentolino insieme al doppio volume di acqua. Portate a bollore, salate (poco) e coprite. Abbassate il fuoco e cuocete per 20 minuti circa fino a completo assorbimento dell'acqua. Sgranate la quinoa aiutandovi con una forchetta, quindi mettetela in una ciotola insieme alla rucola spezzata grossolanamente con le mani, alle fragole e all'olio di oliva. Completate con un giro di aceto balsamico (o di più, se vi piace).

Per gli asparagi

250 g di asparagi

Mezzo limone

1 cucchiaino di olio di semi di lino

Cuocete gli asparagi a vapore in una pentola con l'apposito cestello oppure in una vaporiera.

Quando saranno tiepidi e non più bollenti, conditeli con il succo di limone a piacere e con l'olio di semi di lino.

Spuntino

Una susina e qualche grissino di farina di lenticchie rosse

Per circa 12-15 grissini

In una ciotola impastate aiutandovi con una forchetta 100 g di farina di lenticchie rosse (si trova nei negozi BIO o online, oppure portete ottenerla macinando direttamente le lenticchie rosse) con 30 g di farina di ceci 25 g di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di lievito istantaneo per salati, 50 ml di acqua e 1 cucchiaio o più di timo secco (o di origano). Date all'impasto la forma di tanti grissini non troppo sottili e infornate a 180° per 15 minuti. Lasciate raffreddare e servite.

Si conservano per 3-4 giorni in un contenitore a chiusura ermetica.

Cena

Busiate con pesto alla trapanese + insalata di spinaci novelli, mela e fichi secchi

Per le busiate al pesto

80 g di busiate (se non le avete, va bene qualsiasi altro tipo di pasta)

30 g di mandorle

2 pomodori perini (o ramati)

Uno spicchio di aglio

Una manciata di basilico

Due foglioline di menta

Sale qb

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Mettete sul fuoco una pentola con dell'acqua e portate a bollore. Sbollentate i pomodori per qualche minuto (2-3 sarà sufficientr), quindi scolateli e sbucciateli.

Lasciate l'acqua sul fuoco a bollire, salatela e buttate la pasta. Nel frattempo, in un mixer, frullate la polpa di modoro, la menta, il basilico, le mandorle, l'olio e un pizzico di sale.

Non appena la pasta sarà pronta conditela con il pesto alla trapanese.

Per l'insalata: mettete in una ciotola gli spinaci novelli lavati, mezza mela a cubetti e 2 fichi secchi tagliati a cubetti. Condite con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e anche con dell'aceto balsamico, se vi piace.

Checklist del perfetto vegano – Martedì



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì, lo yogurt di soia a colazione e i grissini di lenticchie rosse al pomeriggio. E anche senza averne consumati ai canonici pranzo e cena, siamo riusciti comunque a introdurre cibi proteici!



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: avena a colazione, quinoa a pranzo e frumento la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, a pranzo la rucola e gli asparagi; la sera i pomodori e gli spinaci novelli. Rucola e spinaci novelli sono verdure di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Banana al mattino, pesche a merenda, fragole a pranzo e fichi secchi e mela la sera.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Semi di lino al mattino, mandorle la sera.



Abbiamo pensato agli omega-3?

Semi di lino macinati nello yogurt al mattino, olio di semi di lino a pranzo.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: lo yogurt di soia addizionato di calcio, la rucola, le mandorle e i fichi secchi.

Mercoledì

Colazione

Smoothie di banana e lamponi con fiocchi di mais e granella di nocciole

La sera prima mettete in freezer i lamponi e una banana tagliata a rondelle.

Al mattino frullate la frutta con 200 ml di latte di mandorla addizionato di calcio, quindi aggiungete i fiocchi di mais e la granella di nocciole (2 cucchiaini)

Spuntino

Una ciotola di ciliegie

Pranzo

Thai Bowl con riso venere, tofu glassato e verdure + insalata di fagiolini e pomodori

Per la bowl

80 g di riso venere

100 g di tofu al naturale tagliato a cubetti

Un cucchiaino di amido di mais

2 cucchiaini di salsa di soia

1 cucchiaino di sciroppo d'acero

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Qualche rondella di cipollotto

1 carota cruda grattugiata

1 manciata di spinaci novelli crudi

1 cucchiaino di burro di arachidi stemperato con un goccio di salsa di soia e acqua tiepida.

Preparate il riso venere cuocendolo per circa 40 minuti in acqua bollente salata.

Massaggiate il tofu con l'olio di oliva e mezzo cucchiaino di amido di mais e saltatelo in padella per qualche minuto.

Preparate la glassatura: mescolate la salsa di soia con lo sciroppo d'agave e il restante amido di mais e fate addensare a fuoco basso.

Non appena la salsa si sarà rappresa aggiungete il tofu saltato in padella e mescolate.

Componete la bowl mettendo in una ciotola il riso, il tofu glassato, il cipollotto, la carota grattugiata e gli spinaci e condite con la salsina di burro di arachidi e salsa di soia.

Per l'insalata di fagiolini

in una ciotola mescolate 100 g di fagiolini tagliati a pezzi lunghi 2 cm con 150 g di pomodori datterino tagliati a metà e condite con un cucchiaino di olio di semi di lino.

Spuntino

Sorbetto di pesche

Congelate una pesca sbucciata a cubetti, quindi all'ora della merenda frullatela fino ad ottenere un sorbetto liscio.

Cena

Piadine di farine di farro e ceci farcite con babaganoush e verdure crude + carpaccio di zucchine al limone

Per le piadine

75 g di farina di ceci

50 g di farina integrale di farro

125 ml di acqua tiepida

Un pizzico di sale

Un pizzico di cumino in polvere

Per il babaganoush

1 piccola melanzana

1 cucchiaino di tahina

Mezzo spicchio di aglio

1 cucchiaino di olio di oliva

1 cucchiaio di yogurt di soia senza zuccheri aggiunti

In una ciotola impastate le farine, il sale e il cumino con l'acqua aiutandovi con una forchetta.

Mentre riposano in frigo, arrostite la melanzana a 200° per 45-50 minuti, fino a che non si sarà raggrinzita, quindi frullatene la polpa insieme alla tahina, allo yogurt, all'aglio e all'olio.

Ottenete due palline dall'impasto che avete preparato in precedenza e stendetele con il mattarello fino ad ottenere due piadine che andrete a cuocere in una padella antiaderente già ben calda. Farcite le piadine con il babaganoush e verdure a piacere (consiglio anche rucola per ricchezza di calcio).

Per il carpaccio di zucchine

Tagliate una zuccina a rondelle sottilissime, quindi marinatela nel succo di un limone. Servite le fette di zucchine marinate con del pepe nero macinato al momento e un cucchiaino di olio di semi di lino. Visto che la quota di cereali del pasto era inferiore al solito (50 g), sentitevi liberi di aggiungere del pane.

Checklist del perfetto vegano - Mercoledì



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì, il tofu a pranzo e la farina di ceci la sera.



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: mais a colazione, riso venere a pranzo e farina di farro la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, a pranzo spinaci novelli, carote fagiolini e pomodori; la sera melanzane, zucchine e rucola. La rucola e gli spinaci novelli sono verdure di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Banana e lamponi al mattino, ciliegie e pesche a merenda.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Granella di nocciole al mattino, burro di arachidi a pranzo, tahina nel babaganoush la sera.



Abbiamo pensato agli omega-3?

Un cucchiaino di olio di semi di lino a pranzo e uno la sera.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: latte di mandorla addizionato di calcio, tofu, tahina nel babaganoush, rucola.

Giovedì

Colazione

The alla pesca senza zucchero + pancake di avena con marmellata di mirtilli e crema di mandorle

La sera prima preparate del the di vostro gradimento e lasciatelo tutta la notte in frigo insieme ad una pesca tagliata a fette. Al mattino il the avrà guadagnato il sapore delle pesche!

Per i pancake:

in una ciotola mescolate con una frusta 50 g di farina di avena con 40-50 ml di latte vegetale a scelta, un pizzico di vaniglia in polvere e la punta di un cucchiaino di bicarbonato. Aggiungete altro latte vegetale se necessario, ma l'impasto dovrà essere denso e liscio.

Scaldate una pentola antiaderente, quindi versate il composto con un mestolo formando dei pancake fino ad esaurimento dell'impasto. Serviteli spalmati di marmellata di mirtilli e crema di mandorle.

Spuntino

Lamponi

Pranzo

Orzo con pomodorini al forno, fave e menta + cetrioli in insalata + prugne

Per l'orzo

80 g di orzo perlato

150 g di pomodorini

150 g di fave cotte, pesate già sgranate

Qualche fogliolina di menta tritata.

Origano qb

Sale qb

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Mentre l'orzo cuoce in acqua bollente salata, mettete i pomodorini tagliati a metà (con la metà tagliata rivolta verso l'alto) sopra ad una teglia ricoperta di carta forno. Cospargeteli di origano e sale e conditeli con l'olio. Cuoceteli a 180° per 15-20 minuti, quindi uniteli all'orzo cotto, alle fave e alla menta.

Preparare *l'insalata di cetrioli* è semplice: sbucciateli e tagliateli prima a rondelle e poi in quarti, quindi conditeli con un cucchiaino di olio di lino, origano e aceto di mele.



Le fave e la menta sono un connubio irresistibile!

Se avete più tempo, provate questo piatto anche in versione orzotto, cuocendo l'orzo come se fosse un risotto e aggiungendo insieme al brodo una crema fatta con le fave cotte frullate con la menta. Infine, guarnite con i pomodorini al forno.

Spuntino

Una fettina di pane integrale con burro di arachidi

Cena

Friselle con patè di fagioli rossi e olive nere e dadolata di verdure crude estive + melone

Per il patè

120 g di fagioli rossi cotti

2 cucchiaini di olive nere

30 g di noci

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Sale qb

Frullate tutti gli ingredienti e spalmate il patè sulle friselle integrali (circa 80-90 g) e completate ogni frisella con cubetti di verdure (zucchine, peperoni, pomodorini, cetrioli...) a piacere.

Checklist del perfetto vegano - Giovedì



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì, fave a pranzo e fagioli a cena.



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: avena a colazione, orzo a pranzo e frumento la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Le verdure erano presenti ad entrambi i pasti. Non sono presenti oggi verdure di serie A. Ci rifaremo nei prossimi giorni!



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Lamponi come spuntino, prugne a pranzo e melone la sera.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Crema di mandorle al mattino, burro di arachidi come spuntino e noci la sera.



Abbiamo pensato agli omega-3?

Un cucchiaino di olio di semi di lino a pranzo e noci la sera.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: latte vegetale addizionato di calcio per preparare i pancake, tahina, crema di mandorle.

Venerdì

Colazione

Finta cheesecake di yogurt di soia e fragole

La sera precedente sbriciolate 3-4 fette biscottate e mettetele insieme a delle nocchie tritate sul fondo di un bicchiere.

Frullate 4-5 fragole con 125 g di yogurt di soia, quindi aggiungete un cucchiaino di semi di lino macinati e versatelo sopra alle fette biscottate con le nocchie. Di notte grazie ai semi di lino lo yogurt si solidificherà leggermente. Al mattino guarnite la finta cheesecake con altra frutta e consumatela fresca.

Spuntino

Melone a fette

Pranzo

Penne di grano saraceno al pesto di rucola e mandorle + misticanza + polpette di tofu alle olive verdi

Per le penne al pesto

80 g di penne di grano saraceno

40 g di rucola

30 g di mandorle

5 pomodori secchi

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Mentre la pasta cuoce in acqua bollente salata, frullate la rucola con i pomodori secchi, le mandorle e l'olio, allungando se necessario con dell'acqua fredda.

Per le polpette di tofu

100 g di tofu al naturale compatto

80 g di olive verdi denocciolate

2 pomodori secchi
1 cucchiaio di semi di lino macinati
Pangrattato qb
Sale qb
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Tenete da parte 4 olive e frullate le restanti insieme al tofu, ai pomodori secchi e ai semi di lino. Salate secondo il vostro gusto. Aggiungete pangrattato al composto fino a che non sarà diventato compatto ma lavorabile.

Formate delle palline facendo in modo che al centro di ciascuna ci sia un'oliva. Disponete le palline sopra ad una teglia ricoperta di carta da forno, spennellatele con l'olio di oliva e infornate a 200° (forno statico) per 20 minuti.

Condite la misticanza con olio di semi di lino e limone.

Spuntino

Sorbetto di anguria

Cena

Insalata mediorientale di lenticchie, carote e miglio + peperonata con uvetta

Per l'insalata mediorientale

70 g di miglio
1 carota
2 fichi secchi tagliati a pezzetti
50 g di lenticchie verdi
Una manciata di prezzemolo tritato
3-4 foglioline di menta
Un cucchiaio di cipollotto rosso tritato
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
La punta di un cucchiaino di cumino
Sale qb

1 cucchiaio di succo di limone

Scorza di limone qb

Mentre il miglio cuoce per assorbimento, in un'altra pentola preparate le lenticchie cuocendole in acqua bollente per 40 minuti: devono essere cotte ma non sfaldarsi. Scolatele e emettetele in una ciotola insieme al miglio, ai fichi secchi, al prezzemolo, alla menta, alle carote tagliate a listarelle con il pelapatate, al cipollotto, al succo e alla scorza di limone. Condite con l'olio extravergine di oliva e con una spolverata di cumino.

Per la peperonata

1 peperone giallo

1 peperone rosso

30 g di uvetta messa a mollo in acqua tiepida

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Sale qb

Private i peperoni dei semi e tagliateli a cubetti grossolani, quindi dateli appassire nell'olio e in un goccio d'acqua insieme alla cipolla in una padella antiaderente. Cuocete con il coperchio per i primi 10 minuti, quindi senza per i successivi 10-15 a fuoco medio fino a che i peperoni non si saranno ammorbiditi. Salate e poco prima che siano cotti, aggiungete l'uvetta.

Checklist del perfetto vegano – Venerdì



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì, yogurt di soia a colazione, tofu a pranzo e lenticchie a cena. Sono tre, non sarà troppo? No! Non esiste “troppo” accanto alla parola “proteine vegetali”.

È questo il bello!



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: frumento a colazione, grano saraceno a pranzo e miglio la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, erano presenti due tipi di verdura ad ogni pasto. La rucola è una verdura di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Fragole a colazione, melone e anguria agli spuntini, fichi secchi la sera.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Semi di lino a colazione e mandorle a pranzo.



Abbiamo pensato agli omega-3?

Semi di lino a colazione, olio di semi di lino a pranzo.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: yogurt di soia addizionato di calcio, rucola, mandorle, tofu, fichi secchi.

Sabato

Colazione

Budino di semi di chia alla pesca e lime + pane di segale tostato con velo di marmellata

La sera precedente frullate una pesca sbucciata e tagliata a cubetti con 200 ml di latte di mandorla, unite 2 cucchiaini di semi di chia macinati, una spruzzata di lime e mescolate bene.

Al mattino successivo sarà diventato un budino solido! Accompagnatelo con 70 g di pane di segale tostato con marmellata di albicocche (o altra a vostro piacimento).

Spuntino

Nespole

Pranzo

Frittelle di ceci con zucchine alla menta + insalata fredda di patate con pomodori e cipolle

Per le frittelle

60 g di farina di ceci

60 ml di acqua

1 piccola zuccina grattugiata a julienne

Sale qb

2 cucchiaini di menta tritata

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva + q.b. per cuocere le frittelle

Preparate la pastella con la farina di ceci, il sale, l'olio e l'acqua. Risulterà piuttosto corposa, molto più densa di quella di una farinata o di una frittata di farina di ceci. Aggiungete la zuccina a julienne e la menta e mescolate. Mettete l'impasto a cucchiaiate in una padella unta di olio extravergine di oliva e cuocete le frittelle da ambo i lati per 4-5 minuti per lato.

Per l'insalata

250 g di patate

1 gambo di sedano + una manciata di foglie di sedano tritate

1 cucchiaio di prezzemolo tritato.

Cipolla rossa di tropea a piacere

1 cucchiaio di capperi dissalati

150 g di pomodori datterino

1 cucchiaino di olio di semi di lino

Cuocete le patate in acqua bollente, sbucciatele e tagliatele in pezzi grossolani.

Mettetele in una ciotola insieme ai pomodorini tagliati in quarti, al capperi, alla cipolla, al sedano tagliato a rondelle, alle foglie di sedano tritate e al prezzemolo.

Condite con olio di semi di lino.

Spuntino

Gelato verde al pistacchio

Mettete in freezer la polpa di mezzo avocado insieme a mezza banana tagliata a rondelle, quindi tirateli fuori all'ora di merenda e frullateli con 15 g di pistacchi pesati già sgusciati.

Cena

Gyros pita di lenticchie e noci con tzaziki + insalata con melanzana al forno

Per il gyros

40 g di lenticchie nere

30 g di noci

Cipolla rossa a fette, rucola e pomodori a piacere

2 cucchiaini di passata di pomodoro

1 scalogno tritato

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di timo fresco

1-2 pite già pronte (si trovano al supermercato)

Cuocete le lenticchie in acqua bollente salata per circa 40 minuti, quindi scolatele e ripassatele in scalogno tritato e passata di pomodoro. Aggiungete il timo.

Tritate le noci e aggiungetele al sugo di lenticchie.

Farcite la pita con le lenticchie e le noci al pomodoro, e con verdure crude a piacere e salsa tzaziki.

Per una salsa tzaziki veloce mescolate 2 cucchiaini di yogurt di soia con un cucchiaino di aceto, un po' di aglio in polvere e un cucchiaino di cetriolo tagliato a cubetti piccolissimi.

Per l'insalata di melanzana al forno

80 g di insalata a piacere (misticanza, valeriana, lattuga...)

Una piccola melanzana

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Arrostite la melanzana con la buccia in forno a 200°, quindi tagliatela a cubetti e aggiungetela all'insalata. Condite con olio extravergine di oliva.

Checklist del perfetto vegano – Sabato



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì, farina di ceci a pranzo e lenticchie la sera.



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: segale a colazione, patate a pranzo (che conta come un cereale in quanto fonte di preziosi carboidrati complessi), frumento la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, erano presenti più tipi di verdura ad ogni pasto. La rucola aggiunta alla pita a cena è una verdura di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Pesche a colazione, nespole e banana a merenda.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Semi di chia a colazione, pistacchi a merenda e noci la sera.



Abbiamo pensato agli omega-3?

Semi di chia a colazione, olio di semi di lino a pranzo.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: latte di mandorla addizionato di calcio, rucola.

Domenica

Colazione

Frullato di latte di soia (200 ml) e frutti rossi + pane integrale (80 g) con pomodoro, olio di semi di lino (1 cucchiaino) e origano

Spuntino

Pesche noci

Pranzo

Insalata fredda di avena con peperoni al forno e capperi + hummus di fave alla menta con stick di verdure

Per l'insalata fredda di avena

- 80 g di avena in chicco
- 1 grosso peperone rosso
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 manciata di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Mentre l'avena cuoce in acqua bollente (ci vorrà oltre mezz'ora), arrostiti il peperone in forno a 200° per 45 minuti, quindi lasciatelo raffreddare, sbucciatelo e tagliatelo a listarelle.

Una volta pronta, condite l'avena con il peperone arrosto, i capperi, il prezzemolo e l'olio di oliva.

Per l'hummus di fave alla menta

- 150 g di fave (pesate sgranate e sbucciate)
- 4 foglioline di menta
- 1 cucchiaio raso di tahina
- Il succo di mezzo limone
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Un pizzico di sale

Mettete tutti gli ingredienti in un mixer e frullate fino ad ottenere un hummus liscio. Aggiustate la consistenza con acqua fredda, se necessario. Servite con stick di verdure crude (sedano, carote, finocchi).

Spuntino

Macedonia con spolverata di cocco grattugiato

Cena

Pizza integrale di farro al pomodoro con rucola, funghi e carciofini + insalata di carote julienne alla maionese di tahina

Per la pizza

120 g di farina di farro integrale

8 g di lievito di birra fresco

80 ml di acqua

Mezzo cucchiaino di zucchero

Mezzo cucchiaino di sale

Passata di pomodoro qb

Origano qb

Verdure a piacere

Sciogliete il lievito di birra in poca acqua insieme allo zucchero, quindi impastate con il resto dell'acqua, la farina e il sale. Lasciate a lievitare in un luogo protetto (es il forno con la luce accesa) per 2-3 ore, quindi stendete delicatamente la pasta lievitata con le dita a dare la forma di una pizza e fate lievitare ancora per un'oretta. Preriscaldate il forno a 250° (statico), condite la pizza con la passata di pomodoro e l'origano e infornate per circa 10-15 minuti. Non appena sarà pronta, tiratela fuori e aggiungete funghi champignon crudi tagliati a fette, carciofini sott'olio e rucola.

Per l'insalata di carote

tagliate due carote a julienne e conditele con una salsina fatta da un cucchiaino di tahina, mezzo cucchiaino di senape antica in grani e quanta acqua tiepida basta per ottenere una salsina liscia. Aggiungete un cucchiaino di olio di semi di lino sulle carote prima di servire.

Checklist del perfetto vegano – Domenica



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì, latte di soia a colazione e fave a pranzo.



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: frumento a colazione, avena a pranzo e farro la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, peperoni a pranzo e più verdure la sera. La rucola è una verdura di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Frutti rossi a colazione, pesche noci e macedonia come spuntini.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Tahina a pranzo e cena.



Abbiamo pensato agli omega-3?

1 cucchiaino di olio di semi di lino a colazione e 1 a cena.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: latte di soia addizionato di calcio, tahina, rucola.

MENU' SETTIMANALE DI ESEMPIO AUTUNNO/INVERNO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè + spremuta di arancia + pane integrale con crema di mandorle e marmellata	Pane di segale tostato con formaggio di soia colato alle olive + un pompelmo	Porridge di fiocchi di avena in latte di mandorla con pera a cubetti e cannella	Pane di segale tostato con hummus di ceci ai carciofini + kiwi gold	Caffè americano con latte di soia + pane integrale con crema di mandorle, un quadratino di cioccolato fondente fuso e banana a fettine	Latte di mandorla con fiocchi di mais, gocce di cioccolato extrafondente, granella di nocciole e uvetta + un'arancia	Caffelatte di avena con biscotti di avena senza zucchero alla frutta secca + una pera
Spuntino	Una manciata di noci	Due datteri ripieni di mandorle	Un caco mela	Melone invernale a fette	Mandarini	Kiwi al cucchiaino	Un pompelmo rosa
Pranzo	Riso integrale con verza e fagioli borlotti + insalata di carote e barbabietola al sesamo	Insalata arcobaleno di cavolo riccio con hummus di ceci alla paprika + pane integrale di farro	Orecchiette ai broccoli con pomodori secchi e mandorle + insalata di radicchio e mela	Pasta di farro al pesto di cime di rapa e noci + carote al forno con cumino	Sorgo con cavolo nero, zucca e fagioli azuki + insalata di spinaci novelli, noci e pere	Linguine di farro "cacio e pepe" velocissime allo yogurt di soia + coleslaw con maionese alla tahina	Polenta con straccetti di seitan ai funghi + insalata di carote, arance e uvetta
Spuntino	Uva	Un'arancia	Barchette di sedano con formaggio colato di soia alle olive	Una mela e qualche mandorla	Una galletta di riso con velo di marmellata	Chips di cavolo nero alla tahina	Mezza mela e qualche pistacchio
Cena	Carbonara di ceci ai porri + cavolo cappuccio bianco con salsa di mela e tahina	Minestra di orzo con zucca, spinaci e fagioli cannellini + radicchio spadellato alle noci	Tagliatelle di farro al ragù di tempeh + insalata di rucola con carote, pompelmo rosa e semi di girasole	Lasagne al radichio con crema di cannellini + cavolfiore allo zafferano con uvetta e pinoli	Gnocchi alla barbabietola con pesto di salvia e nocciole + insalata con lenticchie nere e mele all'aneto	Focaccia integrale alle patate con crema di ceci e rosmarino + finocchi in padella gratinati alle nocciole	Dahl di lenticchie rosse con riso integrale + insalata di rucola con zucca al forno a cubetti e olive

Menù di esempio AUTUNNO/INVERNO

Le dosi delle ricette si riferiscono a una persona adulta con un dispendio energetico nella media.

Per aumentare o diminuire apporto energetico agire su quantità di cereali, condimenti e di frutta secca/semi oleosi.

Il menu è già pensato utilizzare più volte gli stessi ingredienti freschi nel corso della settimana, così da ottimizzare la spesa.

Alla fine di ogni giornata trovate il commento nutrizionale e verificheremo insieme se abbiamo rispettato la nostra "checklist del perfetto vegano"



Lunedì

Colazione

Caffè + spremuta di arancia + pane integrale (70 g) con crema di mandorle (1 cucchiaino) e marmellata



La spremuta di arancia tecnicamente, così come succede per succhi, estratti e centrifughe, è solo il liquido e gli zuccheri della frutta senza fibre. Se la facciamo in casa, tuttavia, è probabile che qualche "pezzo" di arancia sfugga allo spremiagrumi e resti nella spremuta. Ogni tanto (soprattutto per iniziare la settimana!) possiamo concedercela!

Spuntino

Una manciata di noci (30 g)

Pranzo

Riso integrale con verza e fagioli borlotti + insalata di carote e barbabietola al sesamo

Per il riso

80 g di riso integrale

¼ di una grossa verza

120 g di fagioli borlotti cotti

2 spicchi di aglio

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Sale qb

Mentre il riso integrale cuoce per assorbimento (la pentola a pressione dimezza i tempi, fateci un pensierino per Natale!) tagliate la verza a listarelle e stufatela in una padella insieme all'aglio e all'olio, con il coperchio.

Se necessario, aggiungete un goccio di acqua. Quando il riso sarà pronto, unitelo alla verza, aggiungete i fagioli e saltate tutto per qualche minuto senza coperchio.

Per l'insalata di carote e barbabietola

2 carote

Mezza barbabietola a vapore (si vendono già pronte)

1 cucchiaio di semi di sesamo macinati

1 cucchiaino di olio di semi di lino

Grattugiate le carote a julienne, tagliate a dadini la barbabietola e unite il tutto in una ciotola. Condite con i semi di sesamo macinati e con l'olio di semi di lino.



Anche i semi di sesamo, così come quelli di lino o di chia, vanno macinati per poterne assorbire i nutrienti. Non riusciamo a tritararli a dovere con la nostra dentatura!

Spuntino

Uva

Cena

Carbonara di ceci ai porri + cavolo cappuccio bianco con salsa di mela e tahina

Per la carbonara

80 g di spaghetti integrali di farro

1 cucchiaio di yogurt di soia

Lievito alimentare in fiocchi a piacere

120 g di ceci cotti

2 porri

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

1 bustina di zafferano

Pepe a piacere

Tagliate i porri a rondelle e saltateli in una padella antiaderente con l'olio di oliva. Mentre la pasta cuoce, frullate i ceci cotti con lo yogurt di soia, il lievito alimentare (più ce n'è, meglio è!), lo zafferano e poca acqua della pasta quanto basta a ottenere una consistenza liquidina, alla quale andrete ad aggiungere pepe macinato a piacere. Condite gli spaghetti con la crema di ceci e zafferano e i porri. Aggiungete ancora pepe a piacere.

Per il cavolo cappuccio

¼ di cavolo cappuccio bianco tagliato a listarelle

Mezza mela

1 cucchiaio di tahina

Acqua tiepida qb

Una spruzzata di succo di limone

Frullate la tahina con la mela tagliata a pezzetti, il succo di limone e quanta acqua serve ad ottenere una consistenza liscia. Unite il cavolo cappuccio.

Checklist del perfetto vegano – Lunedì



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì, fagioli a pranzo e ceci più un po' di yogurt di soia a cena



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: frumento a colazione, riso a pranzo e farro la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, più verdure a ogni pasto. La verza e il cavolo cappuccio sono verdure di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Spremuta a colazione, uva a pranzo e mela a cena.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Crema di mandorle a colazione, noci come spuntino, semi di sesamo nell'insalata e tahina la sera.



Abbiamo pensato agli omega-3?

Noci come spuntino e 1 cucchiaino di olio di semi di lino a pranzo.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: crema di mandorle, verza, semi di sesamo, tahina.

Martedì

Colazione

Pane di segale tostato (70 g) con formaggio di di soia colato alle olive e un pompelmo

Per fare due porzioni di formaggio di soia colato alle olive, mescolate 250 g di yogurt di soia bianco senza zucchero con 3-4 cucchiaini di olive nere tritate, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale. Foderate un colino a maglie strette con una garza o più filtri del caffè americano uniti insieme e mettete il composto in frigo a colare per 2 giorni.

Spuntino

Due datteri ripieni di mandorle

Pranzo

Insalata arcobaleno di cavolo riccio con hummus di ceci alla paprika + pane integrale di farro (90 g)

Per l'hummus

120 g di ceci cotti

1 cucchiaio di tahina

1 cucchiaino di paprika dolce

1 spicchio di aglio

Il succo di mezzo limone

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Un pizzico di sale

Frullate tutti gli ingredienti aggiungendo acqua al bisogno, quindi in una ciotola unite l'hummus a due manciate di cavolo riccio lavato, una mela a cubetti, una carota grattugiata, mezzo finocchio tagliato a dadini e un po' di cavolo viola (o bianco) tagliato a listarelle e condite con un cucchiaino di olio di semi di lino.

Spuntino

Un'arancia

Cena

Minestra di orzo con zucca, spinaci e fagioli cannellini + radicchio spadellato alle noci

Per la minestra

60 g di orzo

200 g di zucca tritata in un mixer

Uno scalogno tritato

350 ml di brodo vegetale

Una manciata di spinaci crudi e lavati

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

80 g di fagioli cannellini cotti

Fate imbiondire lo scalogno in olio di oliva in una pentola dai bordi alti, quindi aggiungete la zucca tritata e fate cuocere per una decina di minuti. Aggiungete il brodo vegetale, portate a bollore e aggiungete l'orzo. Fate cuocere per almeno 30 minuti con il coperchio, quindi senza per far restringere la zuppa. Quando sarà evaporata buona parte dell'acqua, aggiungete i fagioli cannellini cotti e la manciata di spinaci, e cuocete ancora per una decina di minuti.

Per il radicchio

tritare un cespo di radicchio con il coltello e saltatelo in una padella antiaderente con un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Una volta servito, aggiungete 30 g di noci tritate. Accompagnate con una fettina di pane integrale (abbiamo mangiato poco orzo stasera!).

Checklist del perfetto vegano – Martedì



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì, yogurt di soia a colazione, ceci a pranzo e fagioli cannellini a cena.



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: segale a colazione, farro a pranzo e orzo la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, più verdure a ogni pasto. Il cavolo riccio e gli spinaci sono verdure di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Pompelmo a colazione, datteri e arancia come spuntino, mela a pranzo.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Mandorle come spuntino, tahina a pranzo e noci la sera.



Abbiamo pensato agli omega-3?

Olio di semi di lino a pranzo e noci la sera.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: yogurt di soia, mandorle, cavolo riccio, tahina.

Mercoledì

Colazione

Porridge di fiocchi di avena in latte di mandorla con pera a cubetti e cannella

Cuocete 40 g di fiocchi di avena piccoli (che sono pronti più velocemente) in 200 ml di latte di mandorle addizionato di calcio, quindi mettete il tutto in una tazza e aggiungete una pera tagliata a pezzetti e una spolverata di cannella.

Spuntino

Un caco mela

Pranzo

Orecchiette ai broccoli con pomodori secchi e mandorle + insalata di radicchio e mela

Per le orecchiette

80 g di orecchiette di grano duro

Le cimette di un piccolo broccolo

15 g di mandorle

5 pomodori secchi reidratati

1 spicchio di aglio

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Portate dell'acqua salata a bollire e buttate le cimette di broccolo per qualche minuto, quindi spostatele in una padella con aglio e olio di oliva e saltatele mentre la pasta cuoce. Condite le orecchiette con i broccoli, i pomodori secchi tagliati a pezzetti e le mandorle tritate.

Per l'insalata di radicchio e mela

Unite del radicchio tagliato con il coltello a listarelle e unite una mela tagliata a cubetti. Unite il tutto in una ciotola e condite con un cucchiaino di olio di semi di lino.

Spuntino

Barchette di sedano con formaggio colato di soia alle olive

Vi ricordate la porzione extra di formaggio di yogurt colato che vi era avanzata dalla colazione di martedì? Può diventare una merenda insieme a dei bastoncini di verdura!

Cena

Tagliatelle integrali al ragù di tempeh + insalata di rucola con carote, pompelmo rosa e semi di girasole

Per le tagliatelle al ragù

80 g di tagliatelle integrali di farro

125 g di tempeh

Un quarto di cipolla

Mezza carota

Un gambo di sedano

Passata di pomodoro qb

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Tritate la cipolla, la carota e il sedano in un mixer e fateli rosolare con l'olio di oliva in una pentola dai bordi alti.

Nello stesso mixer tritate grossolanamente il tempeh e aggiungetelo alle verdure ormai imbiondite.

Cuocete per 4-5 minuti senza coperchio, quindi coprite con passata di pomodoro e fate asciugare.

Non appena saranno pronte le tagliatelle, conditele con il ragù di tempeh e con una spolverata di lievito alimentare in fiocchi.

Per l'insalata di rucola

in una ciotola unite 70 g di rucola con 1 carota grattugiata, un pompelmo rosa pelato a vivo, un cucchiaio di semi di girasole e 1 cucchiaino di olio di semi di lino.

Checklist del perfetto vegano – Mercoledì



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì, formaggio di yogurt di soia a merenda e tempeh la sera. Oddio, ma è sempre soia! È un problema? No. Vi capiterà (se consumate cibi come tofu e tempeh) di consumarli per errore il giorno che avrete già bevuto latte o mangiato yogurt di soia. Non succede niente! Anzi: un consumo quotidiano di soia protegge da tumori ormono-dipendenti e patologie cardiovascolari.



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: avena a colazione, frumento a pranzo e farro la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, più verdure a ogni pasto. I broccoli e la rucola sono verdure di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Pera a colazione, caco mela come spuntino e mela la sera.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Mandorle a pranzo, semi di girasole la sera.



Abbiamo pensato agli omega-3?

1 cucchiaino di olio di semi di lino a pranzo e 1 la sera.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: latte di mandorla addizionato di calcio, mandorle, broccoli, yogurt di soia, rucola.

Giovedì

Colazione

Pane di segale tostato (70 g) con hummus di ceci ai carciofini + kiwi gold

Per l'hummus di ceci ai carciofini

120 g di ceci cotti

3 carciofini sott'olio

1 cucchiaio di tahina

Il succo di mezzo limone

Acqua qb

Un pizzico di sale

Frullate tutti gli ingredienti in un mixer, aggiustando la consistenza aggiungendo acqua a poco a poco e spalmate l'hummus di ceci ai carciofini sul pane.

Spuntino

Melone invernale a fette

Pranzo

Pasta di farro al pesto di cime di rapa e noci + carote al forno con cumino

Per la pasta

80 g di fusilli di farro

200 g di cime di rapa già pulite

30 g di noci

1 cucchiaio di lievito alimentare

Sale qb

1 cucchiaino di olio di semi di lino

Sbollentate le cime di rapa o cuocetele a vapore, quindi frullatele con le noci, il sale e il lievito alimentare allungando con acqua per raggiungere la consistenza desiderata.

Condite i fusilli con il pesto di cime di rapa e aggiungete un cucchiaino di olio di semi di lino a crudo.

Per le carote

3 carote

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

1 cucchiaino raso di cumino

Pepe qb

Pelate le carote e tagliatele a rondelle, quindi massaggiatele con il cumino, il pepe, il sale e l'olio.

Infornatele a 200° per 30 minuti.

Spuntino

Una mela e qualche mandorla

Cena

Lasagne al radicchio con crema di cannellini + cavolfiore allo zafferano con uvetta e pinoli

Per le lasagne

3 cespi di radicchio trevisano

1 cipolla

300 g di cannellini cotti

100 g di lasagne secche

Lievito alimentare a piacere

Noce moscata qb

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Sale qb

Tagliate il radicchio in pezzi grossolani e rosolatelo in padella con la cipolla e l'olio extravergine di oliva.

A parte, frullate i cannellini con il lievito alimentare, la noce moscata e quanta acqua basta a creare una crema liscia.

Sbollentate le lasagne e mettetele in una teglia. Alternate strati di lasagna con farciture di radicchio e besciamella di cannellini. Terminate con lievito alimentare a piacere e infornate per 40 minuti a 180°.

Per il cavolfiore allo zafferano

Le cimette di mezzo cavolfiore

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di uvetta ammollata in acqua tiepida

Sbollentate in cavolfiore in acqua salata, quindi saltatelo in padella con l'olio di oliva "colorato" dallo zafferano. Gli ultimi minuti di cottura aggiungete anche l'uvetta strizzata.

Checklist del perfetto vegano – Giovedì



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

No, solo alla sera: ma ne abbiamo mangiata una quantità doppia rispetto al solito, e va bene lo stesso anche così! (300 g di cannellini)



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: segale a colazione, farro a pranzo e frumento la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, più verdure a ogni pasto. Le cime di rapa e il cavolfiore sono verdure di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Kiwi a colazione, melone e mela a merenda.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Tahina a colazione, noci a pranzo, qualche mandorla a merenda.



Abbiamo pensato agli omega-3?

Noci e 1 cucchiaino di olio di semi di lino a pranzo.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: tahina, carciofini, cime di rapa, mandorle.

Venerdì

Colazione

Caffè americano macchiato con latte di soia (100 ml) + pane integrale (80 g) con crema di mandorle (1 cucchiaino), un quadratino di cioccolato fondente fuso e banana a fettine

Sciogliete il quadratino di cioccolato fondente al microonde, e aggiungetelo al pane dove avrete già spalmato la crema di mandorle. Completate il tutto con le fettine di banana.

Spuntino

Mandarini

Pranzo

Sorgo con cavolo nero, zucca e fagioli azuki + insalata di spinaci novelli, noci e pere

Per il sorgo

80 g di sorgo

120 g di fagioli azuki cotti

3 fette di zucca mantovana senza buccia

10 foglie di cavolo nero private della parte centrale

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Dopo avere ammollato il sorgo per 2 ore, cuocetelo per assorbimento nel doppio volume di acqua salata per circa 20 minuti.

Cuocete le foglie di cavolo nero a vapore quindi tagliatele grossolanamente con il coltello.

Tagliate la zucca a cubetti, massaggiatela con olio di oliva, sale e paprika dolce, quindi infornatela a 200° per 20 minuti. Unite il sorgo al cavolo nero, alla zucca e ai fagioli e servite

Per l'insalata di spinaci novelli, noci e pere

Mettete in una ciotola due manciate di spinaci novelli, una pera a cubetti e 30 g di

noci spezzettate con le mani e condite il tutto con 1 cucchiaino di olio di semi di lino.

Spuntino

Una galletta di riso con un velo di marmellata di mirtilli

Cena

Gnocchi alla barbabietola con pesto di salvia e nocciole + insalata con lenticchie nere e mele all'aneto

Per gli gnocchi (2 porzioni, l'altra potete congelarla)

80 g di barbabietola precotta

500 g di patate farinose

Farina di kamut integrale 150 g

1 cucchiaino di semi di lino macinati

Sale qb

Pepe qb

Un pizzico di noce moscata

Sbollentate le patate fino a che non saranno morbide, quindi sbucciatele e schiacciatele con il passapatate. Tritate la barbabietola in un mixer ed unitela alle patate, alla farina, ai semi di lino, al sale al pepe e alla noce moscata. Impastate il tutto (aggiungendo altra farina se necessario), quindi formate tanti piccoli gnocchetti. Li condirete con un pesto ottenuto frullando 1 cucchiaino di olio di oliva, 15 g di nocciole e 5-6 foglie di salvia (allungate con acqua per ottenere una consistenza liscia).

Per l'insalata

45 g di lenticchie nere, secche

Mezza mela tagliata a fettine

2-3 ravanelli tagliati a fettine

80 g di insalata morbida (es lattughino o misticanza)

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Cuocete le lenticchie in acqua bollente, quindi scolatele ed unitele in una ciotola insieme alle fettine di mela, ai ravanelli e all'insalata. Condite con l'olio di oliva.

Checklist del perfetto vegano – Venerdì



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì: un pochino di latte di soia a colazione, fagioli azuki a pranzo e lenticchie la sera.



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: frumento a colazione, sorgo a pranzo e kamut la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, più verdure a ogni pasto. Il cavolo nero è una verdura di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Banana a colazione, mandarini come spuntino e mela nell'insalata la sera.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Crema di mandorle a colazione, noci a pranzo e nocciole a cena.



Abbiamo pensato agli omega-3?

Noci e 1 cucchiaino di olio di semi di lino a pranzo.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: latte di soia, crema di mandorle, cavolo nero.

Sabato

Colazione

Latte di mandorla (200 ml) con fiocchi di mais (40 g), gocce di cioccolato extrafondente (1 cucchiaio), granella di nocciole (1 cucchiaio) e uvetta + un'arancia

Spuntino

Kiwi al cucchiaio

Pranzo

Linguine di farro "cacio e pepe" velocissime allo yogurt di soia + coleslaw con maionese alla tahina

Per le linguine

80 g di linguine integrali di farro
150 g di yogurt di soia bianco senza zucchero
Lievito alimentare qb
Pepe nero macinato qb
Sale qb
2 cucchiaini di olio di semi di lino

Mentre le linguine cuociono in acqua bollente salata, mescolate lo yogurt di soia con il lievito alimentare, un pizzico di sale e il pepe. Abbondate sia con il lievito alimentare che con il pepe! Se la salsina dovesse addensarsi troppo, allungatela con un po' di acqua di cottura della pasta. Condite le linguine con la crema di yogurt di soia e lievito alimentare e i 2 cucchiaini di olio di semi di lino.

Per l'insalata coleslaw

¼ di un piccolo cavolo viola tagliato a listarelle
1 carota e ½ grattugiate
1 cucchiaio di tahina
Mezzo cucchiaino di senape antica in grani

Acqua tiepida qb

1 cucchiaino di succo di limone

Unite il cavolo viola e le carote in una ciotola, e conditeli con la salsina ottenuta mescolando la tahina, la senape, il limone e quanta acqua basta per ottenere una consistenza liscia e vellutata.

Spuntino

Chips di cavolo nero alla tahina

Prendete 5-6 foglie di cavolo nero, privatele della costa centrale e massaggiatele con una crema ottenuta allungando la tahina con acqua e aggiungendo paprika dolce. Infornate a 200° (mettete le chips non appena il forno sarà caldo) per non più di 5 minuti, o si bruceranno!

Cena

Focaccia integrale alle patate con crema di ceci e rosmarino + finocchi in padella gratinati alle nocciole

Per la focaccia

120 g di farina di farro integrale

8 g di lievito di birra fresco

80 ml di acqua

Mezzo cucchiaino di zucchero

Mezzo cucchiaino di sale

120 g di ceci cotti

1 grossa patata

Rosmarino qb

Cipolla rossa a piacere

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Sciogliete il lievito di birra in poca acqua insieme allo zucchero, quindi impastate con il resto dell'acqua, la farina e il sale.

Lasciate a lievitare in un luogo protetto (es il forno con la luce accesa) per 2-3 ore, quindi stendete delicatamente la pasta lievitata con le dita a dare la forma di una pizza e fate lievitare ancora per un'oretta.

Nel frattempo sbollentate la patata per 20 minuti, sbucciatela e tagliatela a fettine sottilissime. Frullate i ceci con il rosmarino e la cipolla rossa cruda a piacere e l'olio di oliva, allungando con acqua per ottenere una crema densa ma abbastanza liscia. Farcite la focaccia con la crema di ceci e le patate a rondelle, e altro rosmarino a piacere.

Preriscaldate il forno a 250° e cuocete la focaccia per 10-15 minuti circa.

Per i finocchi

2 finocchi di piccole dimensioni tagliati a bastoncino

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di granella di nocciole

Sale qb

Stufate i finocchi in una padella antiaderente con l'olio di oliva e un po' di acqua, con il coperchio.

Quando saranno morbidi, togliete il coperchio e fate evaporare tutta l'acqua, cuocendo a fuoco medio per qualche minuto ancora. Terminate con la granella di nocciole e cuocete ancora un paio di minuti.

Checklist del perfetto vegano – Sabato



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì: yogurt di soia a colazione e ceci la sera.



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: mais a colazione, farro a pranzo e kamut la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, più verdure a ogni pasto, persino a merenda. Il cavolo nero e il cavolo viola sono verdure di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Arancia e uvetta a colazione + kiwi come spuntino



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Granella di nocciole a colazione e a cena, tahina a pranzo e a merenda



Abbiamo pensato agli omega-3?

2 cucchiaini di olio di semi di lino a pranzo.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: latte di mandorla, tahina, yogurt di soia e cavolo nero.

Domenica

Colazione

Caffelatte di avena (latte di avena 200 ml) con 2-3 biscotti di avena senza zucchero alla frutta secca + una pera

Per i biscotti

Frullate 50 g di fiocchi di avena con 4-5 fichi secchi, una manciata di noci, un cucchiaio di burro di mandorle, una banana ben matura, un cucchiaio di cocco grattugiato e una spruzzata di succo e scorza di un limone non trattato. Se necessario aggiungete altri fiocchi di avena per addensare l'impasto. Date la forma di biscotti piatti e rotondi e infornate 18 minuti a 180 gradi.

Spuntino

Un pompelmo rosa

Pranzo

Polenta con straccetti di seitan ai funghi + insalata di carote, arance e uvetta

Per la polenta con straccetti di seitan

120 g di polenta di mais istantanea

150 g di funghi champignon

50 ml di panna vegetale di soia

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

100 g di seitan al naturale

1 spicchio di aglio

Cuocete la polenta seguendo le istruzioni indicate sulla confezione.

Nel frattempo, tagliate il seitan a cubetti e saltatelo in una padella antiaderente insieme ad un cucchiaino di olio e i funghi in un'altra padella con lo spicchio di aglio e il restante olio.

Quando i funghi saranno cotti, salate e prelevatene metà che frullerete insieme alla panna di soia.

Unite il seitan ai funghi e mantecate con la crema così ottenuta. Servite con la polenta calda.

Per l'insalata di carote, arance e uvetta

grattugiate 1 carote e mezza, unitevi un'arancia pelata a vivo e 1 cucchiaio di uvetta precedentemente ammollata in acqua tiepida e poi strizzata. Condite con un cucchiaino di olio di semi di lino.

Spuntino

Mezza mela e qualche pistacchio

Cena

Dahl di lenticchie rosse con riso integrale + insalata di rucola con zucca al forno a cubetti e olive

Per il dahl di lenticchie rosse con riso integrale

80 g di riso integrale

50 g di lenticchie rosse decorticate

Mezza carota

Uno scalogno piccolo

250 ml di brodo vegetale

1 cucchiaino di curry

Mezzo cucchiaino di paprika dolce

Mezzo cm di zenzero fresco grattugiato (opzionale)

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Mentre il riso cuoce per assorbimento in un doppio volume di acqua, dedicatevi alla preparazione del Dahl. Tritate la carota e lo scalogno, e fatele andare per qualche minuto in una pentola dai bordi alti insieme all'olio extravergine di oliva, quindi aggiungete le lenticchie e fatele cuocere per qualche minuto.

Aggiunte il brodo e le spezie, mettete il coperchio e cuocete a fiamma bassa per circa 15 minuti. Gli ultimi 5 minuti togliete il coperchio e alzate la fiamma, mescolando bene per far sì che le lenticchie ormai ridotte in poltiglia non si attacchino al fondo della pentola.

Servite il dahl di lenticchie con il riso integrale.

Per l'insalata

80 g di rucola

2 fette di zucca mantovana tagliate a cubetti molto piccoli

1 cucchiaio di olive nere denocciolate

Paprika dolce qb

1 cucchiaino di olio di semi di lino

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Sale qb

Massaggiate la zucca a cubetti con l'olio di oliva, la paprika e un pizzico di sale e infornatela a 200° per 20 minuti. In una ciotola unite la rucola, la zucca cotta al forno e le olive e condite con l'olio di semi di lino.

Checklist del perfetto vegano – Domenica



Cibi vegetali proteici sono presenti due volte almeno?

Sì: seitan a pranzo e lenticchie rosse la sera



I cereali erano presenti a colazione, pranzo e cena possibilmente variando il tipo?

Sì: avena a colazione, mais a pranzo e riso la sera.



La verdura era abbondante a ogni pasto, preferendo se possibile le verdure di serie A?

Sì, più verdure a ogni pasto. La rucola è una verdura di serie A.



Ci sono almeno 3 porzioni di frutta?

Nei biscotti ci sono fichi secchi e banana, pera a colazione, pompelmo rosa a merenda e mela al pomeriggio.



Abbiamo introdotto una quota di frutta secca/semi oleosi?

Noci e mandorle nei biscotti, pistacchi a merenda.



Abbiamo pensato agli omega-3?

1 cucchiaino di olio di semi di lino a pranzo e 1 cucchiaino la sera.



Sono presenti più volte nella giornata cibi ricchi di calcio?

Sì: latte di avena, crema di mandorle, rucola.

CLAUSOLA RISERVATEZZA E NON DIFFUSIONE A TERZI

Impegno alla non diffusione materiale e obbligo di riservatezza: sono consapevole che qualunque materiale ricevuto in relazione a servizi acquistati quali consulenze, eventi formativi, corsi, seminari, conferenze, sia esso in forma cartacea, informatica, audiovisiva o di qualsiasi altro tipo (dispensa, allegato, dvd, ...) è ad esclusivo uso personale, e rimane di proprietà intellettuale dell'autore: pertanto le informazioni ivi pubblicate non possono essere riprodotte, copiate, inviate a terzi, o in ogni modo utilizzate anche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta del titolare dei diritti. Ogni utilizzo anche solo parziale di essi costituirà violazione del diritto d'autore e verrà perseguito ai sensi della normativa vigente con penale e risarcimento danni.