



PROTOCOLLO DOTT. BURACCHI

RICETTE

Proteiche pratiche.

Gestione Peso & Menopausa



Più praticità. Più struttura. Più costanza.



RICETTE

PROTEICHE PRATICHE

Idee semplici per pasti, spuntini e salse che aiutano davvero a seguire il percorso

Mangiare sano non basta sempre.

Un pasto può essere sano e comunque troppo povero di proteine.

Un pasto può sembrare leggero e lasciarti affamata dopo un'ora.

Un pasto può contenere ingredienti di qualità, ma non essere adatto al tuo obiettivo se quantità e proporzioni sono sbilanciate.

Per questo esiste questo documento.

Non per darti ricette perfette.

Non per trasformare il cibo in un piano rigido.

Non per obbligarti a mangiare sempre le stesse cose.

Ma per darti idee pratiche che ti aiutino ad assicurare le proteine, mantenere i pasti più strutturati e rendere l'alimentazione più semplice da seguire nella vita reale.

La regola è sempre la stessa:

Proteine prima.

Calorie controllate.

Carboidrati e grassi usati con intelligenza.

Quando sai già cosa preparare, è molto più facile non improvvisare male.

1. IDEE PER LA COLAZIONE

1. Yogurt greco con frutti di bosco

Ingredienti

- Yogurt greco naturale 0–2%;
- frutti di bosco;
- poco miele.

Preparazione

Versa lo yogurt in una ciotola, aggiungi i frutti di bosco e completa con poco miele.

Assicura le proteine

Lo yogurt deve restare la base dominante.

Se aumenti molto miele o frutta, aggiungi whey, skyr o un'altra fonte proteica durante la giornata per mantenere il pasto davvero protein-first.



2. Skyr o yogurt proteico con banana e cannella

Ingredienti

- Skyr o yogurt proteico;
- banana;
- cannella.

Preparazione

Taglia la banana a fette, aggiungila allo skyr e completa con cannella.

Assicura le proteine

Lo skyr deve restare l'elemento principale.



Se la porzione di frutta aumenta, compensa con whey o con un'altra fonte proteica magra più avanti nella giornata.

3. Omelette con pane proteico e verdure

Ingredienti

- Uova;
- albumi;
- verdure a scelta;
- pane proteico.

Preparazione

Cuoci le verdure con poco olio, aggiungi uova e albumi sbattuti e prepara l'omelette.

Servi con pane proteico.

Assicura le proteine

Usa gli albumi per aumentare le proteine senza aggiungere troppi grassi.

Il pane è un supporto, non la base principale del pasto.



4. Porridge proteico

Ingredienti

- Fiocchi d'avena;
- latte o bevanda vegetale;
- proteine in polvere;
- frutta a scelta.

Preparazione

Cuoci l'avena nel latte o nella bevanda vegetale.



Quando togli dal fuoco, aggiungi le proteine in polvere e la frutta.

Assicura le proteine

Le proteine in polvere sono la leva principale.

Se aumenti avena o frutta, mantieni forte la quota proteica, altrimenti il pasto diventa facilmente soprattutto carboidrati.

5. Ricotta magra con marmellata e pane o gallette

Ingredienti

- Ricotta magra;
- marmellata;
- pane integrale, pane proteico o gallette di riso.

Preparazione

Servi la ricotta con poca marmellata e abbinala a pane o gallette.

Assicura le proteine

La ricotta deve restare il centro del pasto.

Se aumenti molto pane, gallette o marmellata, aggiungi una fonte proteica magra o compensa più avanti nella giornata.



2. IDEE PER I PASTI PRINCIPALI

1. Pollo, riso e verdure

Ingredienti

- Petto di pollo;
- riso basmati;
- verdure miste;
- olio d'oliva aggiunto a crudo.



Preparazione

Cuoci riso e verdure.

Griglia il pollo e unisci tutto.

Aggiungi olio d'oliva in quantità controllata.

Assicura le proteine

Il pollo deve dominare il piatto.

Il riso è supporto energetico, non il protagonista.

Misura i grassi aggiunti con attenzione, soprattutto l'olio.

2. Salmone al forno con patate

Ingredienti

- Filetto di salmone;
- patate;
- erbe aromatiche;
- limone o spezie.

Preparazione

Cuoci il salmone al forno con erbe e limone.

Prepara patate bollite o al forno con poco olio.

Assicura le proteine

Il salmone è una buona fonte proteica, ma porta anche una quota importante di grassi.

Evita di aggiungere troppo olio e, se serve, bilancia il resto della giornata con fonti proteiche più magre.



3. Uova, fiocchi di latte, pane e avocado

Ingredienti

- Uova intere;
- albumi;
- fiocchi di latte;
- pane integrale o proteico;
- poco avocado.

Preparazione

Prepara uova e albumi strapazzati.

Servi con fiocchi di latte, pane tostato e una piccola quantità di avocado.

Assicura le proteine

Usa albumi e fiocchi di latte per alzare le proteine.

Tuorli e avocado vanno considerati come grassi da inserire nel totale della giornata, non come extra illimitati.



4. Tacchino con couscous e verdure

Ingredienti

- Tacchino;
- couscous;
- verdure;
- spezie o erbe aromatiche.

Preparazione

Cuoci il couscous.

Salta tacchino e verdure in padella.

Unisci tutto.

Assicura le proteine

Il tacchino deve restare l'elemento dominante.



Il couscous è supporto energetico, non la base del piatto.

5. Pasta integrale con tonno e pomodoro

Ingredienti

- Pasta integrale;
- tonno al naturale;
- salsa di pomodoro;
- olio d'oliva aggiunto a crudo.

Preparazione

Cuoci la pasta.

Scalda la salsa di pomodoro, aggiungi il tonno e unisci tutto.

Aggiungi olio solo in quantità controllata.

Assicura le proteine

Fai “vincere” il tonno sulla pasta.

Se il pasto resta comunque dominante in carboidrati, compensa più avanti nella giornata con fonti proteiche magre.



6. Insalata proteica con tonno, soia e mozzarella light

Ingredienti

- Tonno al naturale;
- fagioli di soia;
- mozzarella light o skyr salato;
- verdure crude;
- aceto o salsa yogurt-limone.

Preparazione



Unisci tutto a freddo e condisci in modo leggero.

Assicura le proteine

Usa più fonti proteiche insieme, mantenendo controllati i grassi attraverso condimenti leggeri.

È una buona opzione quando vuoi un pasto freddo, veloce e ad alto contenuto proteico.

7. Manzo magro con purè di patate

Ingredienti

- Manzo magro;
- patate;
- latte o bevanda vegetale;
- poco olio o burro.

Preparazione

Griglia il manzo.

Prepara il purè usando latte e pochi grassi aggiunti.

Assicura le proteine

La carne è la base.

Purè e grassi aggiunti restano secondari.



8. Uova, albumi e legumi con pane proteico

Ingredienti

- Uova intere;
- albumi;
- legumi cotti;
- pane proteico.

Preparazione

Cuoci uova e albumi.

Aggiungi legumi caldi e servi con pane proteico.

Assicura le proteine

Aumenta gli albumi e usa il pane proteico per evitare che il pasto diventi soprattutto carboidrati.

I legumi sono utili, ma portano sia proteine sia carboidrati.

Il pasto va costruito di conseguenza.



9. Bowl vegetariana ad alto contenuto proteico

Ingredienti

- Tofu o tempeh grigliato;
- fagioli di soia;
- verdure saltate;
- salsa di soia light o salsa yogurt-curry.

Preparazione

Cuoci tofu o tempeh.

Unisci con soia e verdure.

Condisci in modo leggero.

Assicura le proteine

Usa due fonti proteiche vegetali.

Tieni sotto controllo oli e salse pesanti, perché anche i pasti vegetariani possono diventare molto calorici rapidamente.



3. IDEE PER SPUNTINI

1. Yogurt proteico con frutta e mandorle

Ingredienti

- Yogurt proteico o yogurt greco;
- whey, opzionale;
- frutta fresca;
- poche mandorle.

Preparazione

Mescola tutto in una ciotola.

Assicura le proteine

Yogurt e whey devono dominare.

Le mandorle sono un piccolo complemento di grassi, non l'ingrediente principale.



2. Pane integrale o proteico con ricotta magra

Ingredienti

- Pane integrale o pane proteico;
- ricotta magra.

Preparazione

Spalma la ricotta sul pane, in versione dolce o salata.

Assicura le proteine

La ricotta deve essere dominante.

Se aumenta molto il pane, aggiungi una fonte proteica magra o bilancia il resto della giornata.



3. Uova sode con frutta

Ingredienti

- Uova sode;
- frutta fresca.

Preparazione

Servi uova e frutta separatamente.

Assicura le proteine

Le uova intere danno proteine, ma anche grassi.

Se vuoi aumentare le proteine senza aggiungere troppe calorie, abbina albumi, skyr o yogurt greco.



4. Panino proteico caldo

Ingredienti

- Pane proteico;
- fesa di tacchino o pollo;
- mozzarella light o fiocchi di latte;
- verdure grigliate;
- salsa yogurt-senape.

Preparazione

Scalda il pane e farciscilo con carne magra, latticino magro, verdure e salsa leggera.

Assicura le proteine

Combina pane proteico, carne magra e latticino magro.

Limita i grassi usando una salsa leggera al posto di creme o condimenti pesanti.



Nota pratica sugli spuntini

Uno spuntino non serve a “riempire spazio”.

Serve ad aiutarti a:

- non arrivare troppo affamata al pasto successivo;
- mantenere l'energia più stabile;
- sostenere l'obiettivo proteico;
- rendere il percorso più facile da seguire.

Se uno spuntino ti apre ancora più fame dopo poco, probabilmente non è lo spuntino giusto.

È solo rumore.

Uno spuntino utile deve rendere la giornata più semplice, non più difficile.

4. SALSE LEGGERE

Le salse non sono il nemico.

Il vero problema sono salse pesanti, oli non controllati e condimenti molto grassi usati senza accorgersene.

Una buona salsa leggera può rendere molto più facile ripetere pasti semplici.

E questo conta, perché un pasto triste spesso porta a compensare dopo.

1. Salsa yogurt, limone e spezie

Yogurt greco magro, succo di limone, sale e spezie.

Ottima per pollo, bowl, insalate e verdure.

2. Salsa yogurt e senape

Yogurt magro, senape, aceto o limone.

Ottima per panini, carne, insalate e wrap.

3. Salsa di pomodoro semplice

Passata di pomodoro, sale, pepe ed erbe aromatiche.

Ottima per pasta, carne, riso, bowl e verdure.

4. Salsa yogurt e aglio

Yogurt magro, aglio fresco o in polvere e sale.

Ottima per carne grigliata, verdure e wrap.

5. Salsa di soia light

Salsa di soia a ridotto contenuto di sale.

Ottima per bowl di riso, tofu, verdure e carni magre.

6. Salsa yogurt e curry

Yogurt magro, curry in polvere e limone.

Ottima per pollo, tacchino, tofu e bowl.

7. Aceto balsamico

Da usare con moderazione.

Ottimo per insalate, verdure e pasti freddi semplici.

8. Salsa senape e aceto

Senape, aceto e acqua per diluire.

Ottima per insalate e carni magre.

9. Salsa yogurt ed erbe

Yogurt magro, erba cipollina, prezzemolo e sale.

Ottima per patate, bowl, pesce e verdure.

10. Salsa tahini leggera

Tahini diluita abbondantemente con acqua e limone.

È più calorica rispetto alle altre opzioni, ma può comunque rientrare se usata con attenzione.

COME USARE QUESTO DOCUMENTO

Queste idee non sono un piano rigido.

Sono una base pratica.

Puoi:

- cambiare le quantità;
- ruotare gli ingredienti;
- adattarle ai tuoi gusti;
- adattarle al tuo obiettivo calorico;
- adattarle al tuo obiettivo proteico;
- usare l'Assistente Calorie per stimare meglio i pasti.

La regola resta sempre la stessa:

proteine sufficienti, struttura chiara, calorie gestibili.

Quando sei stanca, impegnata o non hai voglia di pensare, hai bisogno di pasti semplici già pronti nella testa.

Questo non è noioso.

È intelligente.

La libertà alimentare non nasce dall'improvvisare ogni pasto da zero.

Nasce dall'avere una struttura semplice che funziona anche nella vita reale.

Proteine prima.

Calorie controllate.

Pasti che puoi davvero ripetere.