

La grandezza di una nazione e il suo progresso morale si possono giudicare dal modo in cui tratta gli animali.

M. K. "Mahatma" Gandhi
(1869-1948)



#VEGANPOWERTEAMCHALLENGE

“CHE CI FACCIAMO QUI”

Documentario diretto da Domenico Iannaccone

“Santuario Capra Libera Tutti” Massimo Manni ❤️

La nostra challenge inizierà un giorno prima con la visione di un incredibile documentario girato alle porte di Roma e precisamente a Nerola.

In un luogo Magico creato e Gestito da una persona Fantastica. 🙌

Buona visione e buon challenge (cliccate sul link qui in basso)

“CHE CI FACCIAMO QUI”

🙌 RAI REPLAY

[HTTPS://WWW.RAIPLAY.IT/VIDEO/](https://www.raipley.it/video/2020/05/che-ci-facciamo-qui---dalla-tua-parte-e7220c60-6df7-4ead-a183-b2f629c3b22f.html)

[2020/05/CHE-CI-FACCIAMO-QUI---](https://www.raipley.it/video/2020/05/che-ci-facciamo-qui---dalla-tua-parte-e7220c60-6df7-4ead-a183-b2f629c3b22f.html)

[DALLA-TUA-PARTE-](https://www.raipley.it/video/2020/05/che-ci-facciamo-qui---dalla-tua-parte-e7220c60-6df7-4ead-a183-b2f629c3b22f.html)

[E7220C60-6DF7-4EAD-A183-](https://www.raipley.it/video/2020/05/che-ci-facciamo-qui---dalla-tua-parte-e7220c60-6df7-4ead-a183-b2f629c3b22f.html)

[B2F629C3B22F.HTML](https://www.raipley.it/video/2020/05/che-ci-facciamo-qui---dalla-tua-parte-e7220c60-6df7-4ead-a183-b2f629c3b22f.html)



GIOVEDÌ 

Ramona (1-4 Aprile)

Allenamento

35 minuti corsa lenta Z2

6 allunghi di 40 metri
tornando indietro
camminando

10' stretching

Colazione Crostini di segale con "ricotta di tofu" noci e sciroppo d'agave
Frutta fresca

Pranzo Pasto unico con cereali, legumi e verdure

Cena Scaloppine di legumi
Al pepe e limone con patate al forno e verdure
Frutta fresca



COLAZIONE SALATA



Crostini di segale con "ricotta di tofu" noci e sciroppo d' agave

Ingredienti:

3 fette Pane di segale

50 gr Tofu al naturale

Lievito alimentare

Sciroppo d'agave

Noci, Noci Pecan

Sale e pepe Q.B.

Olio d oliva Q.B.

Procedimento:

Frulliamo il tofu con olio sale e lievito alimentare fino ad ottenere una consistenza simile alla ricotta. Tostiamo due fette di pane, se preferite potete scegliere un pane gluten free, spalmiamo la nostra ricotta e condiamo con un filo di sciroppo d'agave e noci sbriciolate.



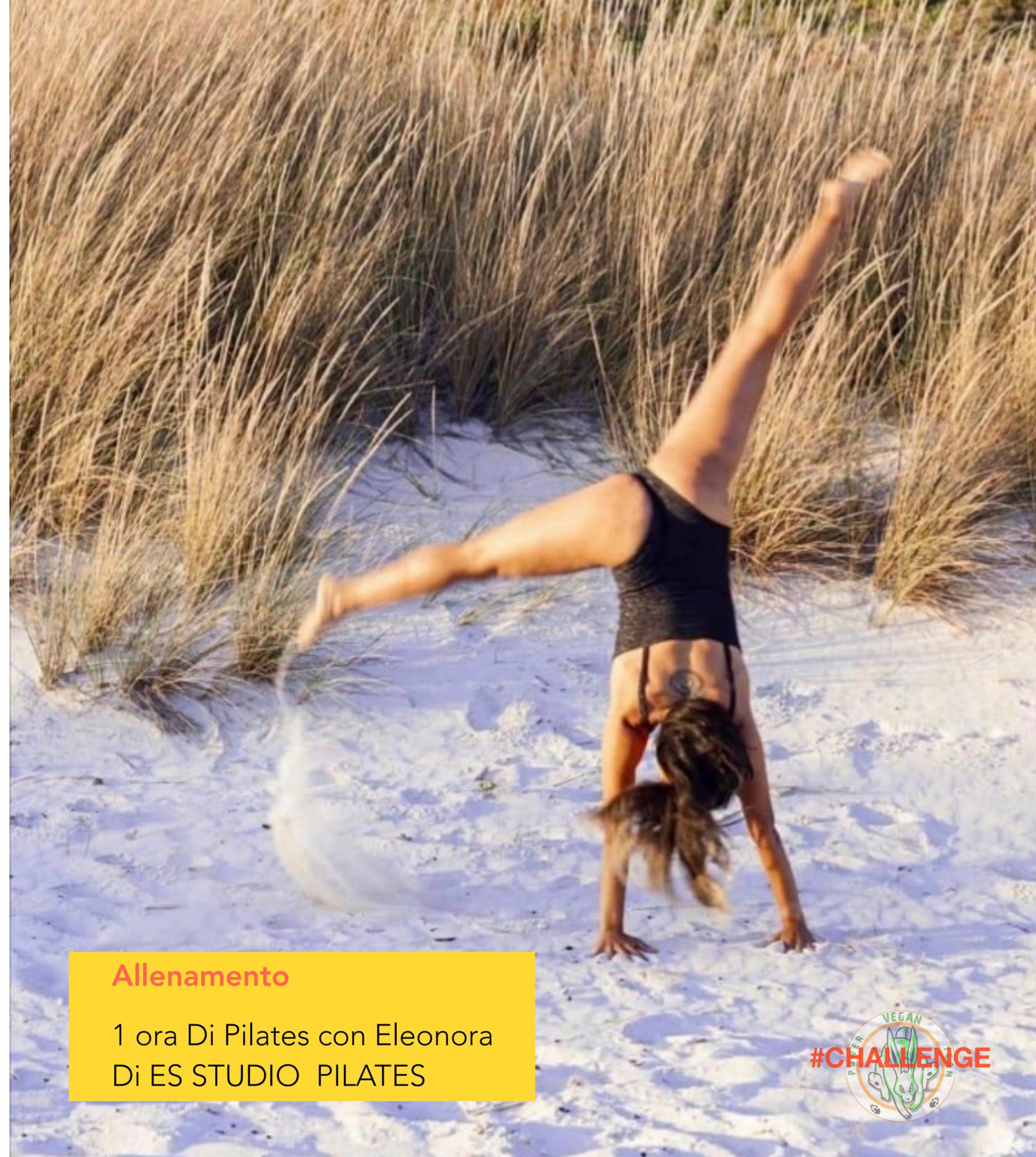
Colazione Yogurt vegetale con fiocchi di avena e uvetta
Frutta fresca

Pranzo Pasta fresca con broccolo baresano, pomodori secchi
Tofu affumicato e latte vegetale

Cena Burger vegetale con verdure di stagione
Pane integrale
Frutta fresca

Allenamento

1 ora Di Pilates con Eleonora
Di ES STUDIO PILATES



Il Pilates è un sistema di allenamento sviluppato da Joseph H. Pilates che consiste in una serie di esercizi eseguiti con precisione sia a corpo libero (Matwork) che con l'ausilio di Grandi Attrezzi specifici della disciplina, che sfruttano la resistenza offerta dalle molle. Non tutti sanno che Pilates aveva dato il nome di Contrology a questa disciplina e solo successivamente è stata chiamata Pilates.



Studio Pilates



SABATO

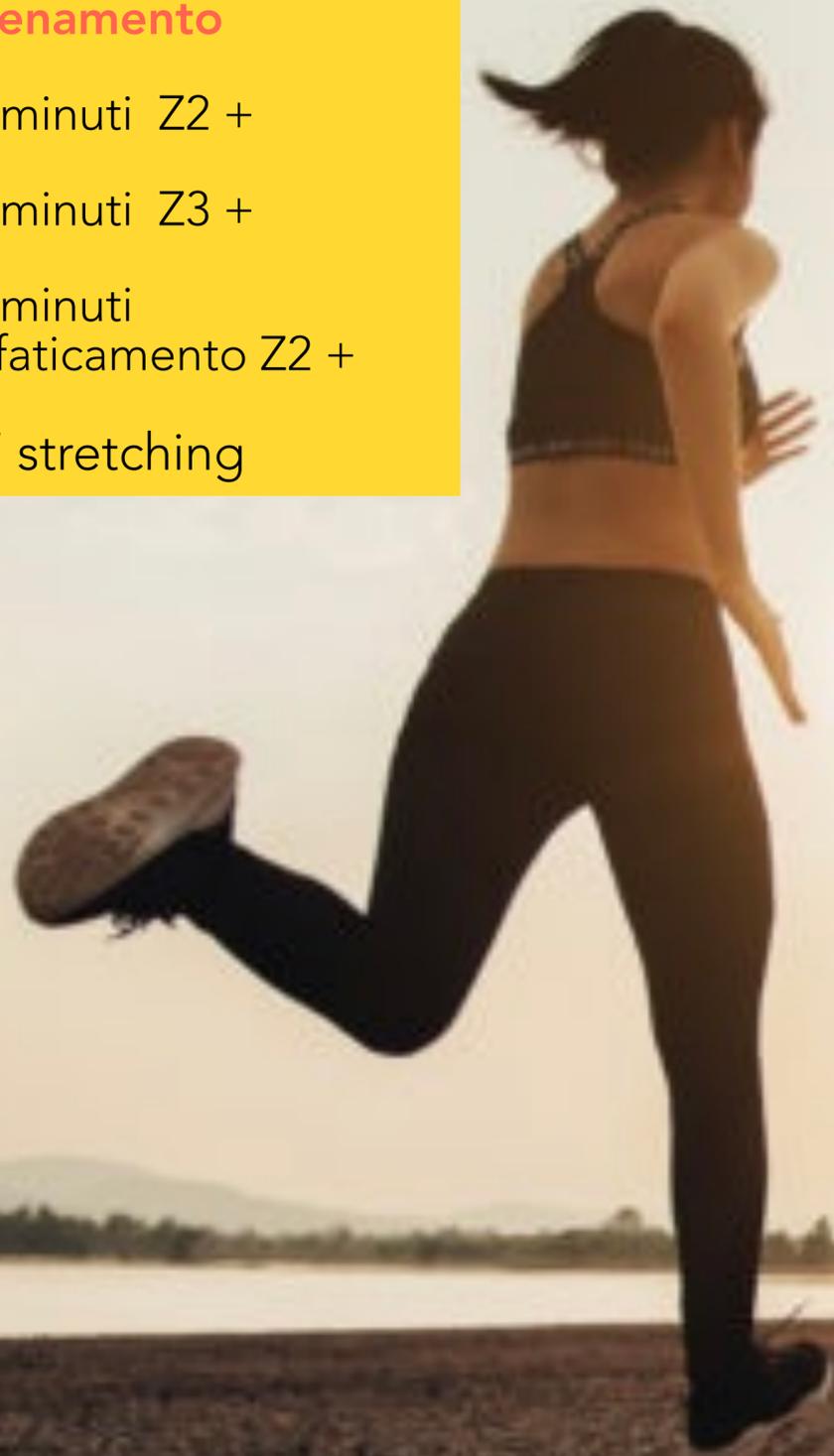
Allenamento

20 minuti Z2 +

10 minuti Z3 +

10 minuti
defaticamento Z2 +

10' stretching



Colazione Pane con crema di frutta secca e marmellata
Frutta fresca

Pranzo PASTO LIBERO

Cena Vellutata di cavolo nero e patate
Ceci e spinaci al curry



COSA SONO LE ZONE DI FREQUENZA CARDIACA?

L'intervallo fra il 50% e il 100% della frequenza cardiaca massima è diviso in cinque zone di frequenza cardiaca. Se mantieni la frequenza cardiaca in una determinata zona, puoi controllare facilmente il livello di intensità dell'allenamento. Ogni zona di frequenza cardiaca comporta benefici specifici, la cui comprensione ti aiuta a raggiungere l'obiettivo che vuoi ottenere dall'allenamento.

	Massima intensità	90%+
	Zona Anaerobica	80% - 89%
	Zona Aerobica	70% - 79%
	Controllo Peso	60% - 69%
	Intensità Moderata	50% - 59%
	Riposo	- 50%



Pranzo Riso integrale agli asparagi e zafferano
Crostoni con Hummus di ceci & rucola

Cena Straccetti di Seitan aglio, Rosmarino e patate
Finocchi gratinati al forno
Frutta fresca



PRANZO 



Risotto integrale agli asparagi e zafferano

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di Riso integrale

1 mazzo di asparagi

1 cipolla

Olio evo

Sale

Acqua o brodo vegetale 900 gr circa

Procedimento:

Lavate gli asparagi, tagliate le punte, e affettate il resto del gambo a rondelle, scartando la parte finale più dura. Tritate la cipolla e lasciatela rosolare in una padella con olio, intanto sciacquate il riso integrale, scolatelo e tostatelo in padella per un paio di minuti insieme alla cipolla. Unite le rondelle di asparagi e aggiungete l'acqua, che sarà circa tre volte la quantità di riso. Cuocete secondo il tempo indicato sulla confezione del riso, a 5' dalla cottura aggiungete lo zafferano disciolto in poca acqua tiepida e le punte di asparagi. Regolate di sale, e aggiungete un filo d'olio, mantecando per un minuto a fiamma alta.

Atavola con etika

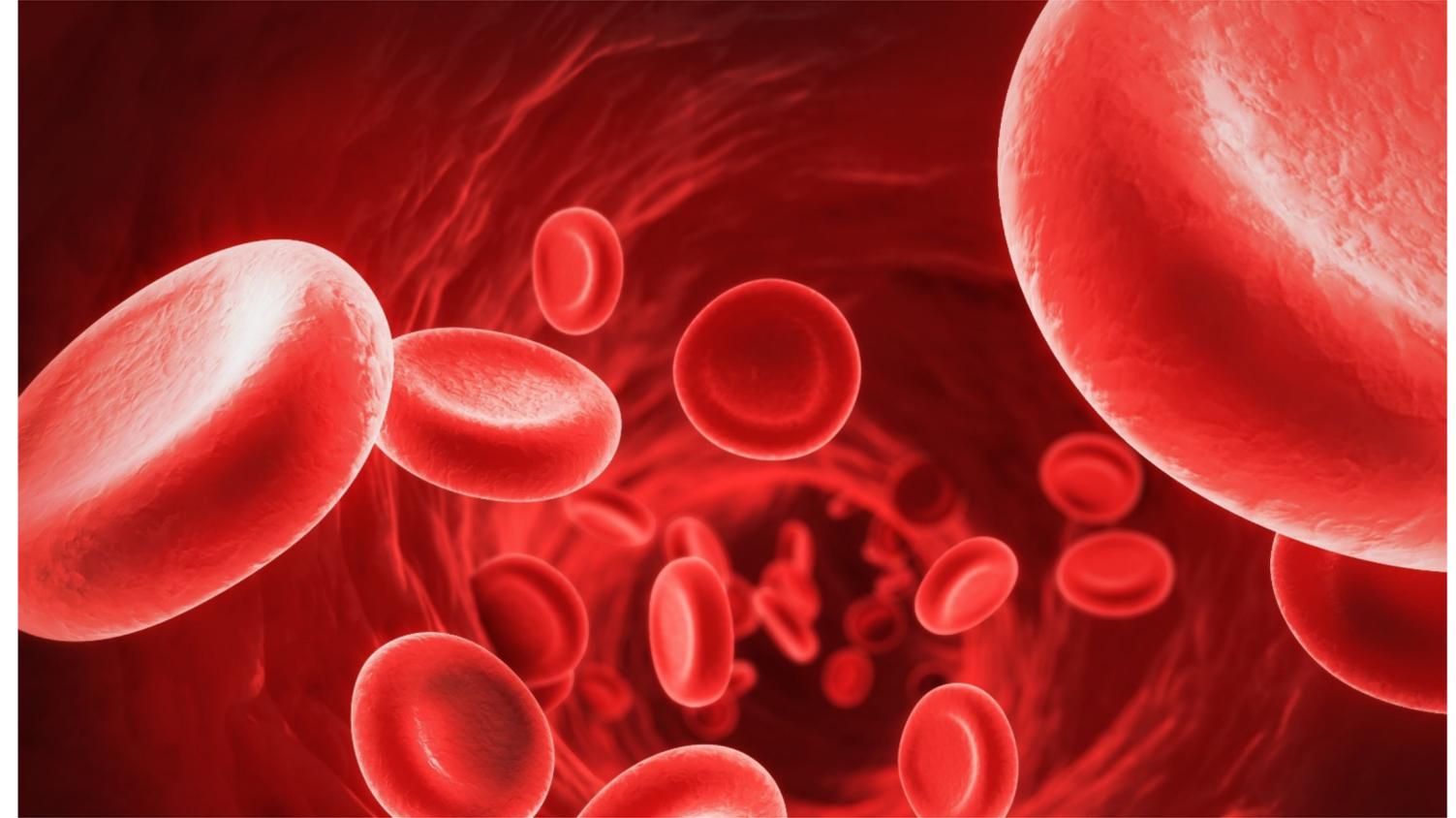


PILLOLE DI NUTRIZIONE

La vitamina B12 è estremamente importante per la sintesi dei globuli rossi, per questo motivo in caso di carenza si rischiano disturbi del sistema nervoso e/o anemie. Il rischio di un'assunzione insufficiente di questo micronutriente può essere correlato alla tipologia di dieta, ma anche ad un deficit di assorbimento dovuto ad un malfunzionamento del fattore intrinseco a livello digestivo.

A differenza della credenza comune, si tratta di una vitamina di origine batterica. Non è una componente di alimenti vegetali, a meno che questi non vengano fortificati, e teoricamente è possibile assumerla solo tramite animali ruminanti che contengono questo specifico pool batterico in grado di sintetizzarla. Gli allevamenti intensivi però tolgono la specifica caratteristica necessaria alla sua produzione (ovvero il "pascolare e ruminare") e per tale motivo gli stessi animali vengono nutriti con alimenti arricchiti di questa vitamina.

A ragione di ciò, sia onnivori che vegani corrono il rischio di sviluppare una carenza ed è praticamente sempre consigliabile un controllo periodico delle riserve ed un consulto professionale per valutare una integrazione adeguata alle necessità.



La parte alimentare è stata curata dalla biologa nutrizionista Rebecca Anderson
<https://www.rebeccaanderson.it/>

