



IL RICETTARIO

Come strutturare i pasti
in base alla **dieta GLP?**



INDICE

• Introduzione	3
• Colazioni	5
• Pranzi e Cene	12
• Merende	17

INTRODUZIONE

Mangiare in modo sano non significa rinunciare al gusto, ma imparare a bilanciare i nutrienti in ogni pasto per sentirsi meglio, avere più energia e raggiungere i propri obiettivi – che siano legati alla performance, alla composizione corporea o al benessere generale.

Questo ricettario nasce con l'obiettivo di guidarti, passo dopo passo, nella costruzione di pasti completi ed equilibrati, dove carboidrati, proteine e grassi convivono in armonia per sostenere il tuo corpo in ogni momento della giornata.

Ogni ricetta è pensata per essere pratica, gustosa e nutrizionalmente bilanciata. Non troverai diete restrittive o soluzioni miracolose, ma solo buone abitudini da costruire nel tempo, con consapevolezza.

La chiave è la costanza, e questo ricettario è uno strumento concreto per aiutarti a mantenerla.

A background image showing a bowl of blueberries and a plate of citrus slices on a wooden table, all in a light blue tint.

COLAZIONI

La colazione è il primo vero atto di cura verso il corpo dopo il digiuno notturno, ed è importante iniziare la giornata con il giusto equilibrio. Spesso trascurata o sbilanciata, la colazione dovrebbe essere ricca di proteine, oltre che di carboidrati e grassi di qualità.

Perché?

- Le proteine contribuiscono a raggiungere la quota proteica giornaliera, fondamentale per chi vuole mantenere o aumentare la massa muscolare.
- Aiutano a controllare la fame nelle ore successive, grazie al loro effetto più prolungato sulla sazietà rispetto ai soli carboidrati.
- Sostengono il metabolismo e danno una marcia in più anche sul piano mentale e fisico.

In questa sezione troverai colazioni bilanciate, dolci e salate, che ti permetteranno di iniziare la giornata con energia, gusto e senza picchi glicemici.

CHEESECAKE FAI DA TE

Ingredienti

- 30g di biscotti secchi
- 70g di philadelphia light o formaggio quark
- 5 g di miele
- 15g acqua coi biscotti
- 15g acqua per il formaggio e miele.

Tempo di preparazione

8 minuti

Procedimento

Sbriciola i biscotti e unisci acqua appiattendolo alla base più che puoi con un cucchiaino, poi unisci philadelphia con miele ed acqua mischia bene e versalo sulla base.

Lascia riposare tutta la notte e al mattino farcisci sopra con marmellata, crema di cacao mischiata ad acqua o frutta fresca.



PORRIDGE

Ingredienti

- 30g di fiocchi di avena
- 20g di yogurt greco
- 150g di latte
- Frutta a scelta
- Crema spalmabile a scelta

Tempo di preparazione

5-10 minuti

Procedimento

Versa il latte sui fiocchi di avena e aspetta 5/10 minuti l'assorbimento, mischia poi con lo yogurt greco, farcisci sopra poi a piacere tra frutta fresca, scaglie di cocco, burro di arachidi o pistacchi, o cacao.



TORTAZZA

Ingredienti

- 1 uovo
- 2 cucchiaini di yogurt
- dolcificante o zucchero
- 50g farina d'avena
- Lievito
- 50 ml di latte
- gocce di cioccolato

Tempo di preparazione

Microonde: 10minuti

Air-fryer: 25 minuti

Procedimento

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola o tazza che potrai mettere in microonde, (ordine come da elenco degli ingredienti) lasciando da parte qualche goccia di cioccolato per il finale, poi cuoci nel microonde a massima potenza per 3 minuti o friggitrice ad aria 165° per 20 minuti.



SALAZIONE

COLAZIONE SALATA

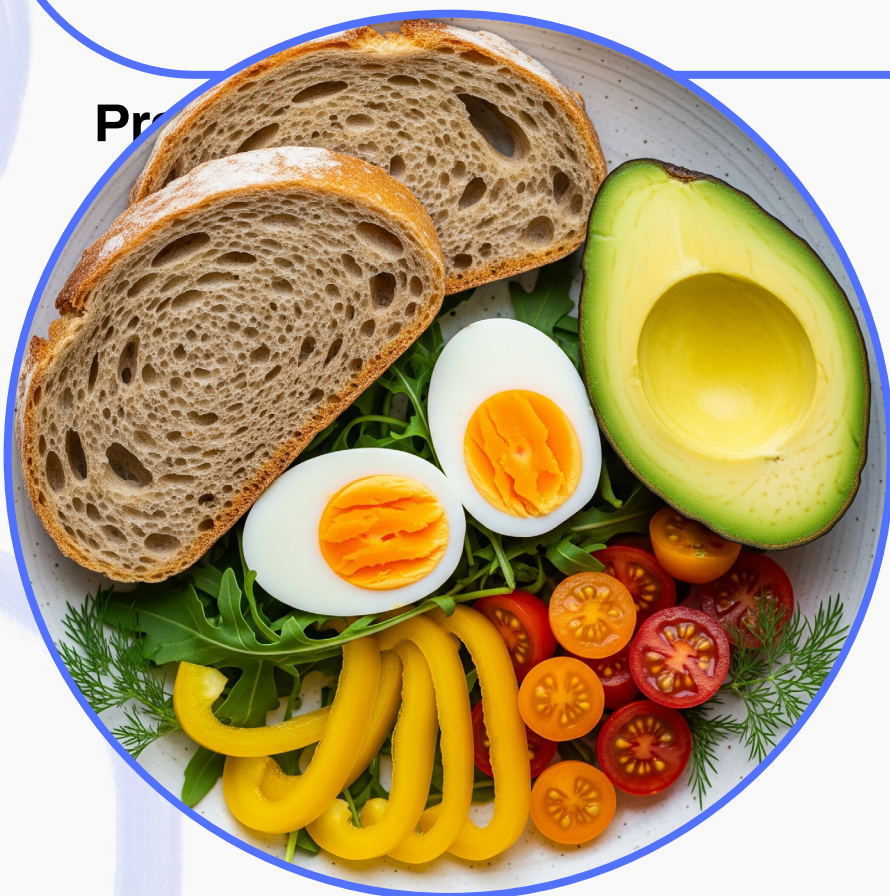
Ingredienti

- 2 Fette di pane
- 2 uova sode
- Verdura a piacimento
- ½ avocado a preferenza

Tempo di preparazione

5 minuti

Tosta due fette di pane a scelta tra classico, pancarrè, pan bauletto, taglia un uovo sodo sottile (tagliauovo) ed unisci sopra pomodoro a fette o insalata di qualsiasi tipo. Se ti va puoi stendere un velo di mezzo avocado schiacciato per entrambe le fette.



SMOOTHIE FRESCO:

Ingredienti

- 125 ml di latte
- 150g yogurt greco
- 3 biscotti secchi
- Stevia o zucchero
- frutta congelata(es. mirtilli, banana,ecc...)

Tempo di preparazione

3 minuti

Procedimento

Niente di più facile...Frulla tutto insieme E GUSTA!.



KEFIRBOWL

Ingredienti

- 150g Formaggio kefir
- 50g frutta
- 10g scaglie cocco
- 10g semi di chia.

Procedimento

Come base versa il kefir in tazza, farcisci sopra coi semi di chia per metà e l'altra metà con frutta a scelta e le scaglie

Tempo di preparazione

3 minuti



PRANZI E CENE

Pranzo e cena sono i momenti principali per nutrire il corpo in profondità, e non dovrebbero mai essere improvvisati. Ogni pasto deve contenere la giusta combinazione di proteine, carboidrati complessi, grassi buoni e una generosa porzione di verdure.



Le verdure non sono solo “contorno”:
Apportano fibre, che migliorano la digestione e aiutano a controllare la fame.



Sono ricche di vitamine, minerali e antiossidanti fondamentali per il corretto funzionamento del corpo.



Aggiungono volume e colore al piatto, migliorando la sazietà senza appesantire.

In queste ricette troverai piatti completi, pensati per nutrire senza annoiare. Ogni proposta è facilmente adattabile alle tue esigenze e pensata per diventare una sana abitudine, non un sacrificio.

GNOCCHI AI PISELLI CON CREMA DI PARMIGIANO

Ingredienti

- 200g di piselli
- 60g di farina tipo 2
- 1 cucchiaio d'olio EVO
- 20g di formaggio quark
- 30g di Parmigiano reggiano
- Zafferano
- sale e pepe a piacimento

Tempo di preparazione

20 min

Procedimento

Cuoci i piselli con olio, sale e pepe, poi frullali, uniscili alla farina ed impasta il tutto. Dal panetto uscito forma dei "vermicelli" e tagliali a quadrotti per formare gli gnocchi, poi cuocili in acqua salata bollente $\frac{3}{4}$ minuti. Nel mentre unisci il quark con zafferano, parmigiano ed acqua di cottura. Unisci il tutto e...Voilà.



INSALATA PRIMAVERA

Ingredienti

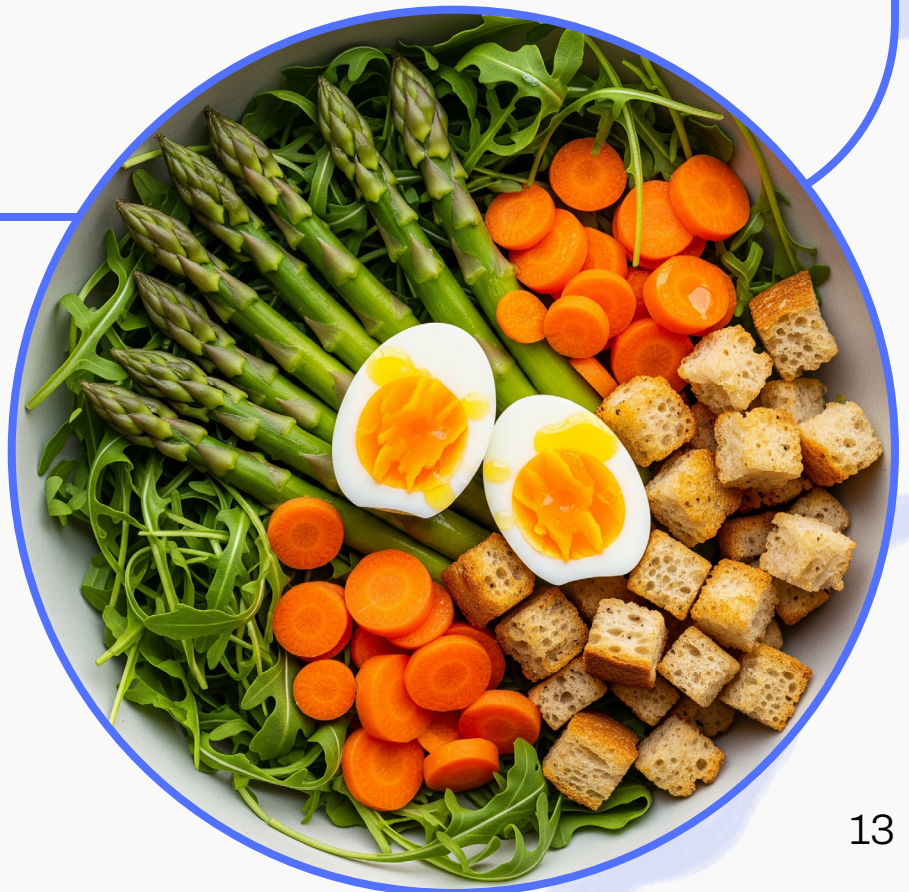
- 200g di asparagi sbollettati
- Rucola
- 2 uova sode
- Carotine
- 50g di triangoli di mais o crostini di pane
- 1 cucchiaino di olio evo
- sale e pepe a piacimento

Procedimento

Nulla di più veloce, assembli e...Mangia! (l'unica cosa da ricordarsi è di cuocere gli asparagi!)

Tempo di preparazione

7 min



BOWL

SCIUE' SCIUE

Ingredienti

- 60g cous cous (grammi a scelta)
- Salmone affumicato tagliato a dadini
- Pomodorini
- Zucchine
- Cucchiaino di salsa di soia.

Procedimento

Dovrai solo reidratare il cous cous scaldando una tazza d'acqua (non a bollore ma quasi), coprire il cous cous appena sopra il livello dello stesso e coprire per 5 minuti, per poi assemblare il tutto mischiando bene.

Tempo di preparazione

7 min



PASTA BOSCAIOLA

Ingredienti

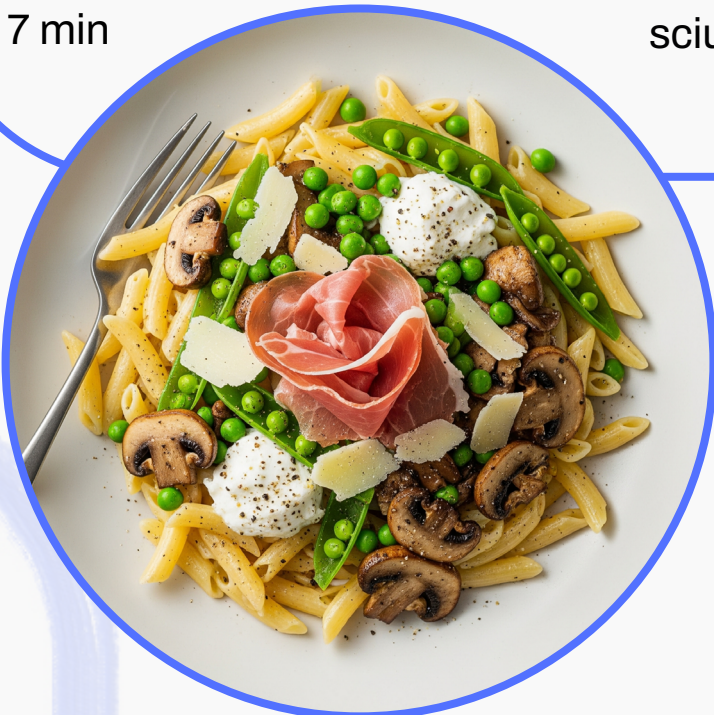
- Pasta secca 70g (grammi a scelta)
- 80g piselli
- 10g parmigiano
- 1 o 2 fette di prosciutto crudo SanDaniele
- 40g di quark o philadelphia light o ricotta
- 100g di funghi
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Sale pepe

Tempo di preparazione

7 min

Procedimento

Mentre la pasta cuoce, metti in padella i piselli ed i funghi con olio, sale e pepe con un goccio di acqua, nel frattempo taglia il prosciutto e fai abbrustolire **LEGGERMENTE** in una piccola padella. Unisci poi con piselli e funghi il formaggio scelto e fai sciogliere un po' fino a rendere tutto cremoso, unisci la pasta una volta cotta e solo alla fine, sopra, metti il prosciutto scrocchiarello!





MERENDE

Spesso sottovalutate, le merende sono molto più di un semplice spuntino tra un pasto e l'altro. Nel tuo percorso fitness, rappresentano un'opportunità strategica per mantenere costanti i livelli di energia, evitare cali di zuccheri che portano a scelte alimentari meno salutari e supportare il recupero muscolare. Vedile come un vero e proprio "carburante extra" che ti permette di arrivare al pasto successivo senza fame eccessiva.

TORTA RANCIAROTA

Ingredienti

- 2 uova,
- 120g zucchero di canna
- 80ml succo arancia
- 1 cucchiaio succo limone
- 60ml olio di semi
- 180g farina
- 150g carote
- 1 bustina lievito vanigliato

Tempo di preparazione

15 min (+45 min di cottura)

Procedimento

Sbatti uova e zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungi i succhi, l'olio e mescola bene. Incorpora gradualmente la farina e il lievito setacciati. Infine, unisci le carote grattugiate. Versa l'impasto in una tortiera (diametro 20-22 cm) imburrata e infarinata. Cuoci in forno preriscaldato a 175°C per 35-45 minuti, o finché uno stuzzicadenti inserito al centro non esce pulito.



YOGURRETTA

Ingredienti

- 150 gogurt greco
- 1-2 cucchiaini di dolcificante o zucchero
- 80-100g frutti di bosco o frutta varia
- 20g biscotto secco

Tempo di preparazione

5-10 min

Procedimento

In una ciotola, unisci lo yogurt greco con il dolcificante (o zucchero), mescolando bene. Aggiungi i frutti di bosco (o frutta varia) a piacere. Sbriciola il biscotto secco sopra lo yogurt prima di servire.



CHOCOPUDDING

Ingredienti

- 30g cacao amaro
- 250 g latte
- 15g fecola di patate
- 2-3 cucchiaini di dolcificante

Tempo di preparazione

15 min

Procedimento

In un pentolino, mescola il cacao amaro con la fecola di patate. Aggiungi gradualmente il latte, mescolando per evitare grumi, e il dolcificante. Porta il composto a ebollizione a fuoco medio, mescolando continuamente finché non si addensa. Servi caldo o freddo.



BANAYOGURT

Ingredienti

- 2 uova
- 150g zucchero di canna
- 200g yogurt greco
- 80ml olio vegetale
- zucchero
- 200g farina
- 1 bustina lievito (facoltativo)

Tempo di preparazione

50 min

Procedimento

Sbatti uova e zucchero di canna. Aggiungi yogurt greco e olio vegetale, poi incorpora la farina. Versa in una tortiera e cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 30-40 minuti.



GELATO ALLE FRAGOLE

Ingredienti

- 250g fragole (fresche o surgelate)
- 200g fiocchi di latte (o yogurt greco denso)
- 2-3 cucchiaini stevia o zucchero (a gusto)

Tempo di preparazione

5 min
(+ 4 ore di congelamento)

Procedimento

In un pentolino, mescola il cacao amaro con la fecola di patate. Aggiungi gradualmente il latte, mescolando per evitare grumi, e il dolcificante. Porta il composto a ebollizione a fuoco medio, mescolando continuamente finché non si addensa. Servi caldo o freddo.



Immagini: Freepik
Gemini



Visita trainwithcecilia.netsons.org