

FRIGO WEEKLY 167

ALIMENTAZIONE SPORTIVA



Nutrition & Santé Italia

I nuovi Biscotti al goloso gusto nocciola con gocce di cioccolato sono senza zuccheri e fonte di fibre, e contengono il 50% di grassi saturi in meno rispetto alla media di biscotti più venduti (Fonte Unione italiana Food). Fragranti e golosi, i nuovi Biscotti Nocciola con gocce di cioccolato della linea Céréal Senza Zuccheri sono prodotti con la massima cura.

“*Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo.*”

IPPOCRATE

Pasta Sgambaro

Il grano Khorasan è antenato del grano duro con una storia che comincia addirittura nell'antico Egitto, ha un alto contenuto proteico con una struttura a basso contenuto di glutine, caratteristica che lo rende più digeribile. Ha un nome esotico, ma è coltivato nel Tavoliere delle Puglie.



CONSIGLIO ECO Ogni kg di cibo non sprecato corrisponde a 1,76 kg di CO2 non emesse nell'aria.

www.alezionedisostenibilita.it

FOOD VS SPORT

L'approccio alla nutrizione sta attraversando una fase di profonda trasformazione, segnata da una crescente attenzione verso salute, benessere e sostenibilità. Anche le aziende del settore food seguono questa direzione, offrendo prodotti che coniugano tradizione e innovazione, arricchiti da tabelle nutrizionali e ricette bilanciate.

Mortadella Fitness

Un alleato gustoso per chi pratica sport e vuole mantenersi in forma: Felsineo SB presenta Mortadella Fitness, il nuovo salume healthy a base di carne di puro suino, ricco di proteine e con un contenuto di grassi ridotto del 40% rispetto alla media (media CREA). Ideale per chi cerca un apporto proteico di qualità senza rinunciare al gusto. Nata dalle attività di Ricerca e Sviluppo del progetto Gruppo Felsineo Open Food Factory, Mortadella Fitness è pensata per chi ha uno stile di vita attivo e desidera alimentarsi in modo consapevole.



Senza glutine e priva di lattosio, si distingue per una ricetta innovativa che unisce sapori autentici e valori nutrizionali equilibrati, con un tenore proteico superiore del 15% rispetto alla media. Mortadella Fitness è il primo prodotto nato nell'ambito del progetto Open Food Factory, l'iniziativa che promuove una nutrizione sostenibile ed equilibrata. Il packaging moderno e accattivante invita a scoprire i contenuti dell'hub Open Food Factory, accessibili tramite QR code, con approfondimenti realizzati in collaborazione con nutrizionisti, sportivi ed esperti del settore.



Riso Rosso Integrale

Il iso rosso è un ottimo alimento per il nostro organismo e i suoi benefici sono innumerevoli. È ricco di fibre, vitamina B, polifenoli, sali minerali e potassio. Questo tipo di riso riduce il colesterolo cattivo ed è ideale per chi vuole mantenere pulite le arterie. Ecco una ricetta proposta da Riso Vignola.

SALAD TUNA SPICY

Ingredienti per 4 persone

200 gr Riso Vignola Biologico Rosso Integrale
250 g tonno rosso in tartare
1 avocado
1/2 mango
1 passion fruit
50 g mandorle
Cavolo cappuccio
12 pomodorini
1 cespo insalata iceberg
Basilico viola e basilico verde
Pane carasau o gottiau
Per condire il riso:
Coriandolo
Pepe rosa
Sale Maldon
Olio al limone



Procedimento

Fare la base di una ciotola con insalata iceberg, dopo di che spargere il riso rosso cotto in pentola con acqua e condirlo con coriandolo, olio al limone, sale Maldon e pepe rosa. Tagliare l'avocado a pezzi, fare lo stesso con pomodori e disporlo sul riso; tagliare a cubetti il mango e condirlo con il passion fruit, unire; finire con la tartare di tonno condita con le mandorle spezzettate, il lime, olio, tabasco, peperoncino e sale. Spezzettare per finire del basilico fresco e unire delle cialde di pane gottiau

Porridge energetico

Ingredienti

45g Flocchi d'avena senza glutine Goodly
30g Natural Plant Protein Goodly (gusto a piacere tra vaniglia e cacao)
15g Semi di chia
120 g Bevanda vegetale (riso, avena...)

Procedimento

In un pentolino, unisci i flocchi d'avena, le proteine in polvere e i semi di chia. Mescola con cura per distribuire uniformemente gli ingredienti secchi. Versa a filo la bevanda vegetale e amalgama il composto fino a ottenere una consistenza omogenea. Porta sul fuoco e cuoci a fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto, finché il porridge non avrà raggiunto una consistenza cremosa. Completa con frutta fresca, frutta secca o un filo di sciroppo d'acero per un tocco extra di gusto.



Smoothie proteico

Ingredienti

30g Natural Plant Protein Goodly (gusto a piacere tra vaniglia e cacao)
300g Banana
300 g Bevanda vegetale (riso, avena...)

Procedimento

Taglia la banana a pezzetti, quindi trasferiscila nel frullatore insieme agli altri ingredienti. Frulla il tutto fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea. Per una versione ancora più rinfrescante, puoi aggiungere qualche cubetto di ghiaccio prima di frullare. Gustalo subito per una pausa fresca ed energizzante.