

Fern Green

OLTRE 65 RICETTE DELIZIOSE PER DARE CARICA ED ENERGIA AL VOSTRO CORPO

SPORT SMOOTHIES



• LA BIBBIA •

SMOOTHIES ORIGINALI
E SALUTARI PER DARVI
TUTTE LE VITAMINE E I
NUTRIENTI NECESSARI

Guido Tommasi Editore

INDICE

Introduzione	6	Recupero o	
Carburante per il corpo	9	Post-allenamento	50
Pre-allenamento	12	Stretching di lino	52
Cocco e datteri	14	Brocco Ban	54
Mela blu	16	Carica alla chia	56
Papaya e ananas	18	Canapa e avocado	58
Cioco espresso	20	Latte alle ciliegie	60
Acai seng	22	Uva	62
Cocco e avena	24	Il meglio della frutta secca	64
Fico!	26	Basilico rosa	66
Piña cocco lada	28	Pesca verde	68
Yo fragola!	30	Man... go!	70
Proteine di bosco	32	Tè verde e kiwi	72
Uovo... blu	34	Energia al kefir	74
Pera	36	Mandorle	76
Energia verde	38	Premio al lampone	78
Banana e avena	40	Cacao proteico	80
In forma con la maca	42	Acqua alla curcuma	82
Barbabietola	44	Verde dissetante	84
Tè alla chia	46	Frutti di bosco e polline	86
Arachidi speziate	48		



Massa muscolare	88	Carico di carboidrati	124
Tofu e avena	90	A tutta pesca	126
Melone e cocco	92	Cacao e lino	128
Latte al mango	94	Patate dolci	130
Frutta e cavolo riccio	96	Avena in verde	132
Frutto della passione	98	Carico di mandorle	134
Latte al lampone	100	Rucola e crusca	136
Crema di mele	102	Fagioli in verde	138
Lime e mango piccanti	104	Bomba alla frutta secca	140
Proteine verdi	106	Arancia dolce	142
Anacardi e caffè	108	Pesca e fagioli	144
Latte ai mirtilli rossi	110	Avena... mi su!	146
Mirtilli e avena	112	Papaya dolce	148
Latticello alla zucca	114	Piccola barbabietola	150
Banana e frutta secca	116	Banana dolce	152
Super goji	118	Grano saraceno	154
Piña spirulina	120	Arancia e albicocca	156
Latte alle arachidi	122		



INTRODUZIONE

Che amiare le competizioni sportive, come ciclismo, corsa e nuoto, o la palestra sia la vostra seconda casa, l'energia è ciò che vi serve. Il cibo che consumiamo ogni giorno è l'unica fonte di energia per l'organismo, quindi assumere i giusti nutrienti è fondamentale per l'attività fisica.

Gli alimenti sono carburante per il corpo e per la mente: devono dare energia ai muscoli e mantenere il cervello concentrato e attento, quindi bisogna ingerire calorie salutari e di qualità. Il mix ottimale di nutrienti è composto da un 60 % di carboidrati, 30 % di grassi e 10 % di proteine. Trovare il tempo di preparare e consumare cibo salutare, però, può essere difficile. Questo libro è diviso in 4 capitoli e comprende smoothies pre- e post-allenamento, smoothies per la massa muscolare e smoothies per il carico di carboidrati, tutti essenziali durante l'esercizio per supportare il corpo e dargli energia.

I benefici degli smoothies per lo sport

Gli smoothies per lo sport sono un modo efficiente e veloce per incrementare l'assunzione giornaliera di calorie sane e per dare al corpo e al cervello il carburante necessario per lavorare al meglio. Sono anche un metodo utile per ingerire calorie di qualità, essenziali per dare energia al corpo durante l'esercizio fisico. Uno smoothie per il carico di carboidrati o pre-allenamento fornisce i carboidrati che danno energia e i liquidi fondamentali per l'idratazione senza appesantire lo stomaco.

Gli smoothies post-allenamento, per la massa muscolare e per il carico di carboidrati non solo danno la scossa alle riserve di glicogeno, ma lo reintegrano favorendo il recupero post-allenamento, nonché il risanamento dei muscoli dopo uno sforzo intenso. Questi smoothies aiutano a mantenere le riserve di glicogeno al massimo per ogni sessione di allenamento, sia giorno per giorno sia per un grande evento, e sono un ottimo modo per dare il massimo e favorire il recupero senza consumare pasti esagerati che possono creare disagio.

ENERGIA VERDE

Porzioni: 1 - Preparazione: 5 minuti



INGREDIENTI

¼ di melone di Cantalupo a pezzi • 5 foglie di menta
2 manciate di foglie di spinacino • ½ cetriolo a pezzi
60 ml di succo di mela fresco • 2 cucchiaini di yogurt bianco

I meloni di Cantalupo sono un'ottima fonte di potassio e di vitamine B.

Ⓡ *I*dratante Ⓡ *V*ricco di vitamine Ⓡ *C* favorisce le funzioni cerebrali



Frullate tutti gli ingredienti in un frullatore con 250 ml d'acqua fino a ottenere un composto omogeneo.

BARBABIETOLA

Porzioni: 1 - Preparazione: 5 minuti



INGREDIENTI

80 ml di succo di barbabietola • 2 carote pelate e tagliate a pezzi
un pezzo di zenzero di 2,5 cm pelato • 80 ml di succo di mela fresco

La barbabietola è un'ottima fonte di ferro e folati. Secondo alcuni, poi, il succo di barbabietola migliorerebbe le performance d'allenamento.

Ⓜ *Ricco di minerali* Ⓥ *Ricco di vitamine* Ⓢ *Stimola il sangue*



Frullate tutti gli ingredienti in un frullatore con 150 ml d'acqua fino a ottenere un composto omogeneo.



DELIZIOSI SMOOTHIES ENERGETICI PER SOSTENERE IL VOSTRO ALLENAMENTO E AIUTARVI A RAGGIUNGERE IL MASSIMO.

- *Oltre 65 ricette per integrare in modo rapido ed efficiente le calorie giornaliere.*
- *Smoothies gustosi e ricchi di ingredienti per fornire a corpo e cervello l'energia giusta.*
- *Che vi serva uno smoothie pre-allenamento o uno smoothie per la massa muscolare, qui ne troverete un'ampia e originale selezione.*
- *Questo libro vi aiuterà a creare bevande con un mix di carboidrati, grassi e proteine che vi daranno energia per qualunque attività fisica.*

ISBN: 978 88 6753 211 7



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it