

ABBINA IL CROSSFIT E LA DIETA PALEO PER DIMAGRIRE



La **Dieta Paleolitica** è un regime alimentare conosciuto e discusso. Di seguito scopriremo il suo principio e qualche esempio per capire cosa mangiare e come allenarsi con il crossfit.

COS'È

Si basa sulla scienza evolutiva e sul concetto di un'alimentazione antica, sfruttando alimenti disponibili ai tempi dei nostri più lontani antenati. Come mangiavano centinaia e centinaia di anni fa? Sentiti un primitivo e impara a scoprire la semplicità dei cibi, apprezzando il loro apporto nutrizionale. Fornisce miglioramenti fisici, emotivi e mentali.

CHI È ROBB WOLF?

Vivere nel terzo millennio e mangiare come nel paleolitico? E' possibile e, per questo, dobbiamo ringraziare Robb Wolf, ex ricercatore biochimico e autore del libro "**La paleo dieta su misura**", pubblicato nel 2017. E' uno dei maggiori esperti mondiali di questa alimentazione seguita da milioni di persone nel mondo.



I PRINCIPI DELLA PALEODIETA

Prevede un ampio uso di **frutta e verdura**, che sono ricche di vitamine e minerali. Non mancano le **calorie provenienti da** carne e pesce, passando per pollame e uova. Si completa con l'uso di **erbe aromatiche e spezie**. Chi soffre di malattie autoimmuni, però, dovrà fare attenzione!

COS'È E A COSA SERVE IL PROTOCOLLO AUTOIMMUNE

E' una variazione pensata per chi ha malattie e patologie autoimmuni. Dalla classica dieta paleontologica si devono togliere alcuni alimenti. Per esempio uovo, noci, semi, melanzane, pomodori, patate e melanzane che possono irritare l'intestino. Il primo a introdurre questa modifica nel menu è stato Loren Cordain.

QUALI SONO I BENEFICI DI QUESTO REGIME ALIMENTARE PER DIMAGRIRE

Aiuta ad avere una **glicemia stabile**, migliora il tuo sonno, rafforza il sistema immunitario e favorisce la **perdita dei chili in eccesso**. Ha anche il vantaggio di dare maggiore energia, **più libido**, una pelle più pulita, minore infiammazione e una flora intestinale sana.



CI SONO DEI RISCHI?

Se fatta nel corretto modo, non vi sono rischi. E' vero però che alcune persone, con patologie che abbiamo già citato, dovranno seguire un tipo di programma diverso, personalizzato. In questo modo non si metterà mai a rischio il proprio organismo.

E' UNA SOLUZIONE PERICOLOSA?

Traendo ispirazione dal passato, si va a lavorare attivamente sul peso forma, nel rispetto della salute di ogni singolo individuo. Alcuni nutrizionisti però la considerano una dieta iperproteica e sconsigliano di seguirla per lunghi periodi.

QUANTO SI DIMAGRISCE?

Seguendo alla lettera la paleo, **priva di carboidrati** (eccetto quello di frutta e verdura) e unendo una regolare attività fisica, i risultati sono buoni. E' una soluzione veloce per lavorare sulla perdita dei kg di troppo.



IL “PRIMA E DOPO”: FUNZIONA DAVVERO?

Non c'è niente di meglio di una prova concreta per capire quali siano i **risultati** che si possono ottenere con questo tipo di nutrizione. Giudica con i tuoi occhi e ammira questa foto per capire gli effetti ottenuti seguendo la dieta crossfit!



COSA SI PUÒ MANGIARE

Via libera a **frutta e verdura**, da consumare cruda o cotta, **alla carne, al pesce e alle uova**. Si consumano **noci e semi**, purché non vi siano casi di autoimmunità o problemi digestivi. E' abbondante la presenza di **tuberi e radici**, olio e grassi di qualità, con grande attenzione per **grassi saturi e omega-3**. Non mancano le **spezie, i funghi e le alghe**.

IL RISO È O NON È PREVISTO NELLA DIETA?

E' vero che la Paleo non ammette cereali e carboidrati, ma **accetta l'uso regolare di riso** durante i pasti principali. Non troverai mai porzioni di pasta, ma potrai accompagnare carne, pesce e verdure a un buon piatto di riso o risotto, anche integrale.

QUALI SONO I CIBI DA EVITARE

Per seguire in modo corretto la dieta devi **eliminare cereale e latticini**, ma anche i legumi e i grassi trans e parzialmente idrogenati. Non c'è spazio per cibi raffinati e industriali, zucchero e bevande alcoliche.

MENU SETTIMANALE DA SEGUIRE PER LA DIETA CROSSFIT

Come accennato prima, un sempre maggior numero di persone si avvicina a questo regime alimentare, per fronteggiare obesità, malattie autoimmuni e sindrome metabolica. Di seguito ti proponiamo un menu di esempio dei 3 pasti giornalieri seguendo questo tipo di dieta





COSA MANGIARE PER COLAZIONE, PRANZO E CENA

Questo regime alimentare prevede **3 abbondanti pasti al giorno**, che possono essere accompagnati da alcuni **spuntini semplici**, non sempre previsti però. Durante la colazione si possono alternare uova, frutta o pesce. Riso, carne, pesce e prosciutto sono la portata principale del pranzo e della cena.

Lunedì

- **Colazione:** 5-6 mandorle e 2 uova sode;
- **Pranzo:** un piatto di bresaola con rucola;
- **Cena:** verdure di stagione + pesce.
- **Spuntini** non previsti, ma è possibile farli quotidianamente consumando frutta secca o affettato

Martedì

- **Colazione:** un pugno di noci + pesce a scelta;
- **Pranzo:** un piatto di petto di pollo cotto ai ferri e verdura o insalata;
- **Cena:** spezzatino + verdure crude.

Mercoledì

- **Colazione:** noci + tacchino;
- **Pranzo:** pesce accompagnato con rucola;
- **Cena:** pesce + verdure di stagione.

Giovedì

- **Colazione:** prosciutto crudo + macedonia di frutta;
- **Pranzo:** riso con verdure;
- **Cena:** pollo + verdure grigliate.



Venerdì

- **Colazione:** uova + un pugno di noci;
- **Pranzo:** omelette + insalata con pomodori;
- **Cena:** zuppa di verdure + affettato.

Sabato

- **Colazione:** uova + frutta fresca
- **Pranzo:** insalata mista + affettati;
- **Cena:** carne con verdure.

Domenica

- **Colazione:** frullato di frutta + latte di cocco;
- **Pranzo:** riso o pollo al curry + verdure;
- **Cena:** pesce + verdure.

E' ADATTA AGLI SPORTIVI?

Sono tantissimi gli atleti che seguono la paleo dieta. L'importante è capire bene le regole e metterle in relazione al tuo allenamento, sia che si tratti di natural body building, ciclismo, crossfit o di atleti principianti. Puoi ottenere maggiori consigli leggendo il **libro per atleti**.



PERCHÉ PARLIAMO DI CROSSFIT

Partendo dai movimenti tipici del paleolitico, è stato strutturato un programma di esercizi che migliora il benessere psico-fisico. Ecco perché parliamo di crossfit quando facciamo riferimento alla dieta. Si sposano bene insieme pur non essendo sicuramente adatti a tutti.



CONTROINDICAZIONI DA DIETA PALEO PER DIMAGRIRE

Le controindicazioni sono simili ad altre diete iperproteiche che sono **prive di carboidrati**. Viene considerata non equilibrata e per questo è necessario personalizzarla così da ottenere risultati ottimali. Seguirla per lunghi periodi può causare effetti a reni e fegato.

CHE PROBLEMI PUÒ CAUSARE?

Va evitata se soffri di disturbi ai reni e può causare mal di testa e un aumento del colesterolo e trigliceridi se non seguita in modo corretto. Attenzione se dovessi tornare a seguire altre abitudini alimentari: potrebbe verificarsi il cosiddetto effetto yo-yo, recuperando in fretta i kg persi. E' sconsigliata per le donne in gravidanza.

OPINIONI E TESTIMONIANZE SULLA VERIDICITÀ DELLA PALEO

Possiamo quindi dire che seguendo questo menu più primitivo, si rischia di perdere equilibrio a livello alimentare. E' **iperproteico**, con proteine ottenute dalla carne, poiché il latte e i legumi sono eliminati. Inoltre è **ipoglucidico** a causa dell'assenza di cereali e alla presenza di frutta e verdura come fonti di carboidrati.

ESEMPI DI RICETTE

Frittata al forno con Broccoli, Cipollotti con Insalata di finocchi, arance e acciughe

INGREDIENTI:

Dosi per: 2 persone

Preparazione: 40 min

PER LA FRITTATA DI BROCCOLI:

- 1 testa grossa di broccolo
- 6 uova
- 100 ml. di latte di mandorle olio extravergine d'oliva sale marino
- pepe nero macinato fresco

PER I CIPOLLOTTI AL FORNO:

- 10 cipollotti
- 1 C di olio extra vergine di oliva sale marino
- pepe nero macinato fresco

PER L'INSALATA DI FINOCCHI ARANCE E ACCIUGHE:

- 1 finocchio medio
- 1 arancia media
- 10 olive
- 8 acciughe sott'olio
- 4 C olio extra vergine di oliva





PREPARAZIONE:

In questa preparazione la frittata e i cipollotti andranno cotti in forno in contemporanea. Prepara quindi le prime due ricette e infornale insieme.

PER LA FRITTATA:

1. Preriscalda il forno a 180°.
2. Pulisci il broccolo tagliando le cimette e il gambo in pezzi non troppo piccoli.
3. In una padella antiaderente fai rosolare l'aglio con l'olio extravergine d'oliva e un cucchiaio d'acqua (per evitare che l'olio salga troppo di temperatura).
4. Aggiungi i broccoli e falli saltare 5 minuti. Aggiusta di sale e pepe.
5. In una terrina capiente sbatti le uova con l'aiuto di una forchetta, aggiungi il latte di mandorle, un pizzico di sale e del pepe macinato fresco.
6. Aggiungi i broccoli e versa il composto in una teglia in pirex (oppure in una teglia con carta forno) e cuoci in forno per 25-30 minuti o fino a quando risulterà dorata in superficie.

PER I CIPOLLOTTI AL FORNO:

1. Lava i cipollotti in acqua corrente ed asciugali per bene lasciandoli interi.
2. Disponi i cipollotti in una teglia ricoperta di carta forno e condiscili con l'olio extra vergine di oliva. Aggiungi un pizzico di sale.
3. Cuoci per circa 20 minuti o fino a completa doratura.
4. Completa con una spolverata di pepe nero macinato fresco.



PER L'INSALATA:

1. Taglia le estremità del finocchio, lavalo, e con l'aiuto di una mandolina affettalo sottilmente (Usa un coltello se preferisci)
2. Pela l'arancia a vivo e tagliala a fette sottili.
3. Metti i finocchi e l'arancia in un'insalatiera. Aggiungi le olive nere, l'olio extra vergine di oliva e mescola il tutto.
4. Servi con la barba dei finocchi e le acciughe precedentemente sgocciolate dall'olio in eccesso.

Involtini di tacchino e scarola con patate dolci e insalata di pan di zucchero

INGREDIENTI:

Dosi per: **2 persone**

Preparazione: **40 min**

PER GLI INVOLTINI DI TACCHINO:

- 300 gr di fesa di tacchino
- 1 scalogno
- 1/3 di bicchiere di vino bianco
- 500 gr di scarola
- 1 cipolla rossa
- 3 C di olio extra vergine d'oliva
- 1 C di capperi (dissalati)
- 10 olive nere (snocciolate)
- 4 pomodorini secchi (ammollati e tagliati a striscioline)

PER LE PATATE DOLCI:

- 1 patata dolce (grande)
- 1 C di olio extra vergine d'oliva 1 spicchio d'aglio
- sale marino
- pepe nero macinato fresco
- 1 C di prezzemolo fresco tritato

PER L'INSALATA DI PAN DI ZUCCHERO:

- 1 cespo di pan di zucchero (medio)
- 1 carota
- 1/4 di radicchio rosso (medio)
- 2 C di granella di mandorle
- 3 C di olio extra vergine d'oliva
- 1 C di aceto di mele



PREPARAZIONE

PER LE PATATE DOLCI:

1. Preriscalda il forno a 220°C
2. Lava le patate in acqua corrente, asciugale per bene e pratica dei tagli della distanza di circa mezzo centimetro. (Fai attenzione a non tagliare fino in fondo ma solo poco oltre la metà)
3. Disponi le patate in una teglia ricoperta di carta forno e massaggiare con l'olio extra vergine di oliva.
4. Trita finemente lo spicchio d'aglio e fai in modo di inserirlo tra i tagli. Spolvera con un pizzico di sale e il pepe nero macinato fresco.
5. Cuoci per circa 30 minuti o fino a completa doratura.
6. Spolvera con del prezzemolo fresco tritato.

PER GLI INVOLTINI DI TACCHINO:

1. In una padella antiaderente fai rosolare la cipolla con l'olio extra vergine di oliva e un C d'acqua (per evitare che l'olio salga troppo di temperatura).
2. Aggiungi i pomodorini secchi.
3. Aggiungi la scarola e copri con un coperchio facendo cuocere qualche minuto.
4. Una volta appassita aggiunti i capperi, le olive nere e fai saltare per alcuni secondi.



1. In un tagliere batti la carne di tacchino in modo da renderla sottile (Cuocerà più in fretta) e stendi le fettine ben aperte.
2. Aggiungi due forchette di scarola e chiudi la carne ad involtino aiutandoti con uno stuzzicadenti.
3. In una padella antiaderente fai saltare lo scalogno con un filo d'olio di extra vergine di oliva e un C d'acqua. Aggiungi gli involtini, sfuma con il vino bianco e copri con un coperchio per circa 20 minuti.
4. Servi sopra un letto di scarola.

PER L'INSALATA:

1. Taglia a listarelle il pan di zucchero (precedentemente lavato). Fai la stessa cosa con il radicchio e metti il tutto in un'insalatiera.
2. Pela la carota e tagliala per il senso della lunghezza con l'aiuto di un pelapatate.
3. Condisci con l'olio extra vergine di oliva, l'aceto di mele e una spolverata di granella di mandorle.

Straccetti di pollo con Funghi e Capperi, Zucca al forno, Radicchio con uvetta e pinoli

INGREDIENTI:

Dosi per: 2 persone

Preparazione: 40 min

PER GLI STRACCETTI DI POLLO:

- 250 gr di filetti di pollo
- 150 gr di funghi Champignon 1 spicchio d'aglio
- 1 C di capperi (dissalati)
- 2 C di olio E.V.O.
- 1/4 di bicchiere di vino bianco sale marino
- pepe nero macinato fresco

PER LA ZUCCA AL FORNO:

- 1/4 di zucca Hokkaido (lavata e privata dei semi)
- 2 C di olio extra vergine d'oliva
- un pizzico di sale marino
- 2 rametti di rosmarino
-

PER IL RADICCHIO:

- 1 radicchio rosso (medio) 1 cipolla rossa (piccola)
- 1 C di uvetta (ammollata)
- 2 C di pinoli
- 2 C di olio extra vergine d'oliva sale marino



PREPARAZIONE:

PER LA ZUCCA:

1. Preriscalda il forno a 200°C
2. Taglia la zucca a fette non troppo spesse mantenendo la buccia.
3. Disponile su una teglia ricoperta di carta forno. Spennella la zucca con l'olio extra vergine d'oliva, una spolverata di pepe macinato fresco, un pizzico di sale e i rametti di rosmarino.
4. Inforna per 20 min.

PER GLI STRACCETTI DI POLLO:

1. Taglia i filetti di pollo a straccetti di circa 1 cm di spessore e tienili da parte.
2. Pulisci i funghi con un panno umido e tagliali a fette (non troppo sottili).
3. In una padella antiaderente fai saltare l'aglio con l'olio extra vergine d'oliva, aggiungi i funghi, un pizzico di sale e copri con un coperchio. Cuoci per 5 minuti.
4. Quando i funghi saranno appassiti e l'acqua evaporata aggiungi gli straccetti di pollo, fai saltare a fiamma viva qualche secondo e sfuma con il vino bianco.
5. Quando il vino sarà evaporato copri con il coperchio e cuoci per circa 10 minuti, o fino a completa cottura.
6. Aggiungi i capperi, una spolverata di pepe macinato fresco e aggiusta di sale.



PER IL RADICCHIO:

1. In una padellina tosta i pinoli con un pizzico di sale e tienili da parte.
2. Taglia il radicchio a listarelle privandolo della parte centrale (quella più dura).
3. In una padella antiaderente fai appassire la cipolla rossa con l'olio extra vergine d'oliva e un C di acqua (Per evitare che l'olio si alzi troppo di temperatura).
4. Aggiungi il radicchio e cuoci con il coperchio per 5 minuti.
5. Una volta appassito aggiungi l'uvetta (precedentemente scolata) e aggiusta di sale se necessario.
6. Guarnisci con i pinoli tostati.

Tutti i diritti sono riservati. È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti inseriti nel presente documento, ivi inclusa la memorizzazione, riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi mediante qualunque piattaforma tecnologica, supporto o rete telematica, senza previa autorizzazione scritta da parte de dietadimagrante.online Copyright © 2018 dietadimagrante.online. All rights reserved worldwide. dietadimagrante.online