

## ESEMPI DI SPUNTINI
























### SPUNTINI SALATI

- 20 g di bresaola o 30 g di prosciutto crudo/cotto magro o di arrosto tipo Dindo o Tarky
- 100 g di mela o pera o kiwi (o 200 g frutti di bosco)
- 1 noce o 3 mandorle o nocciole o 3 olive
  
- 20 g di bresaola o 30 g di prosciutto crudo/cotto magro o di arrosto
- 15 g pane o 20 g se integrale (1 fetta) o 2 cracker
- 3 olive o 8 pinoli o 6 pistacchi
  
- 80 g di ricotta magra o 35 g di mozzarella
- 60 g di uva o 3 albicocche (130 g) o 100 g di ciliegie o 2 piccoli mandarini o 175 g di mirtillo o 125 g prugne
- 6 pistacchi o 1 noce o 3 olive o 3 nocciole/mandorle
  
- 55 g di carne bovina in gelatina
- 100 g di frutta tipo mela o pera o 120 g di macedonia fresca o 90 g di ananas o 20 g di pane integrale
- 6 pistacchi o 1 noce o 3 olive
  
- ● 20 g di parmigiano o grana o 25 g di emmenthal
- 100 g di frutta tipo mela o pera o 150 g di tipo pesca o albicocca o melone o 200 g di fragole o 2 cracker o grissini integrali
  
- 30 g di mozzarella o altro formaggio fresco tipo feta o caciotta o 75 g formaggio cremoso spalmabile light
- 20 g di pane integrale (1 fetta)
- 6 pistacchi o 3 olive o mandorle/nocciole o 8 pinoli
  
- 40 g di salmone o tonno naturale o ben sgocciolato
- 20 g pane integrale o 2 cracker o 100 g di frutta tipo kiwi/mela
- 3 olive o 6 pistacchi o 1 cucchiaino maionese light
  
- 1 uovo
- 2 cracker o grissini integrali o 100 g mela
- 3 olive o 6 pistacchi o 1 cucchiaino di polpa avocado
  
- ● 20 g di parmigiano o grana
- 100 g succo arancia o 60 g succo pera o albicocca

### SPUNTINI DOLCI

- 1 uovo sbattuto con...
- 1 cucchiaino di fruttosio e 1 cucchiaino cacao magro
- 1 cucchiaino di granella di nocciola o 3 mandorle (tritate)
  
- ● 125 g di yogurt magro 0.1% alla frutta senza zucchero tipo Activia, Jeunesse, Sveltesse... o mousse tipo Vitasnella o di capra Benessere
- 3 mandorle/nocciole o 1 cucchiaino in granella
  
- ● ● 2 flaconcini (200 g) di latte fermentato tipo Actimel, LC1
- 1 cucchiaino di proteine 70-80% in acqua o poco latte
- ● 2 biscotti senza zucchero all'avena tipo Misura o 4 biscotti secchi tipo Oro Saiwa meglio alle fibre
  
- 1 cucchiaino di proteine 70-80% in acqua o poco latte
- 1 formella tipo Weetabix o 2-3 cucchiaini fiocchi di avena
- 1 noce o 3 mandorle o nocciole
  
- 1 cucchiaino di proteine 70-80% in acqua o poco latte
- 100 g di mela o pera o kiwi (o 200 g frutti di bosco)
- 1 noce o 3 mandorle o nocciole
- Si può anche *frullare* tutto
  
- 1 cucchiaino di proteine 70-80% in acqua o poco latte
- ● 20 g di cioccolato fondente o al latte
  
- 1 cucchiaino di proteine 70-80% in acqua o poco latte
- 2 fette biscottate meglio se integrali con un velo di marmellata o composta di frutta senza zucchero
- 1 noce o 3 mandorle o nocciole
  
- ● ● 200 g latte parz. scremato o yogurt magro naturale o 250 g di latte di soia
  
- ● ● 4 frollini bilanciati Enerzona 40-30-30
  
- ● ● 1 barretta SNACK o 1/2 barretta Nutrition Bar
  
- 80 g di yogurt greco Total Fage 0% o ricotta magra
- ● 1/2 barretta tipo ALL-BRAN Kellogg's
  
- 80 g di yogurt greco Total Fage 0% o ricotta magra
- 100 g frutta di stagione a medio contenuto di zucchero o 2-3 cucchiaini fiocchi d'avena o cereali integrali o muesli senza zucchero
- 3 mandorle o nocciole o 3 olive

## SPUNTINI SALATI

-   20 g di parmigiano o grana o 25 g di emmenthal
-  120 g (1 bicchiere piccolo) di vino bianco secco o spumante o 180 g di birra (1 birra chiara piccola) o 50 g di aperitivo analcolico
-  2-3 fettine di prosciutto magro o bresaola o 30 g di salmone affumicato
-  120 g (1 bicchiere piccolo) di vino bianco secco o spumante o 180 g di birra (1 birra chiara piccola) o 50 g di aperitivo analcolico
-  3 olive o 3 mandorle o 6 pistacchi
- 
- $\frac{1}{2}$  toast con:
  -   30 g in tutto tra prosciutto cotto magro e fontina
  -  1 sola fetta di pancarrè integrale tagliata a triangolo
-    1 porzione cracker Enerzona 40-30-30 vari gusti
- 
- Pizzetta al forno fatta con:
  -   30 g di mozzarella o 20 g parmigiano a scaglie o 80 g di ricotta magra
  -  1 fetta di pane integrale (20 g), polpa di pomodoro  
Si può anche cuocere al microonde
-   45 g di tempeh o tofu
-  200 g di fragole o 150 g di pesca o 100 g mela/pera
- 
-  80 g di ricotta
-  100 g di pera
-  10 g di patè di olive  
*Frullare la pera e mescolare il tutto*

N.B. la frutta inserita è puramente indicativa: si può consultare LA GETTONIERA per scegliere il frutto preferito o utilizzare frutta mista

Per spuntini   +   +   raddoppiare le dosi o vedere gli esempi nella scheda delle colazioni

## SPUNTINI DOLCI

-  1 cucchiaino di proteine 70-80% in acqua o poco latte o 80 g di yogurt greco Total Fage 0% o ricotta magra
-   1 barretta (12g) tipo Grancereale Mulino Bianco
- 
-  80 g di ricotta magra o fiocchi di latte
-  1 cucchiaino di fruttosio o 1 fetta biscottata
-  1 cucchiaino di granella di nocciola + 1 velo di cacao magro. Mescolare tutto
- 
-  2 albumi montati a neve
-  1 cucchiaino (10 g) di fruttosio (+ un velo di cacao magro)
-  3 nocciole o mandorle anche in granella/tritate
- 
-    60 g di Gelato Enerzona o 1 monoporzione
- 
-  1 cucchiaino di proteine al 70-80%
-  60 g di gelato panna e/o cacao light anche alla soia
-  3 mandorle/nocciole o 1 noce
- 
-  80 g di yogurt greco Total Fage 0% o ricotta magra
-  1 fetta biscottata integrale
-  1 cucchiaino di crema nocciole e cacao tipo Nutella
- 
-    1 cappuccino classico (preferibilmente con caffè decaffeinato o d'orzo e dolcificato con dolcificante ipocalorico)
-    2 frollini Enerzona 40-30-30
- 
-    In caso di necessità 2 cappuccini (sempre senza zucchero) distribuiti nella mattinata o nel pomeriggio possono rappresentare un'alternativa allo spuntino classico
- 
-    100 g di yogurt magro e 3 MiniRock sbriciolati nello yogurt
- 
-    100 ml di latte parzialmente scremato
-    2 frollini EnerZona



## RICETTA MUFFIN con pere e cannella

(16 porzioni ●+ ●+ ● )

### 1.MESCOLARE:

120 g di farina  
10 misurini di proteine in polvere Whey 90%  
1 cucchiaino di polvere lievitante  
2 cucchiaini di cannella  
20 g di fruttosio  
Facoltativo qualche goccia di dolcificante liquido

### 2.FRULLARE:

4 uova  
4 albumi  
600 g di pere  
24 g di nocciole  
12 g di olio di semi  
1 cucchiaino di buccia d'arancia grattugiata  
Estratto di vaniglia

3.Mescolare, senza esagerare per non rovinare i muffin, gli ingredienti 1) e 2)

4.Versare il composto negli stampini della teglia da muffin riempiendo 16 formine unte con un velo di olio

5.Cuocere a 180 °C ca. 20-25 min, fino a quando infilando uno stuzzicadenti al centro del muffin, questo né uscirà pulito

6.Conservare in frigorifero fino a 1 sett. o congelare



## TIRAMISU' IN ZONA

(16 porzioni ●+ ●+ ● )

6 pacchetti di Pavesini  
850 g di formaggio fresco senza grassi tipo Fromage Allègè Isigny o yogurt greco total 0% o ricotta magra di solo siero  
2 tuorli  
30 g di fruttosio (+ qualche goccia di dolcificante liquido tipo TIC)  
Caffè nero anche decaffeinato  
3 cucchiaini di cacao  
2 misurini di proteine al 90% al caffè, vaniglia o cocco  
13 cucchiaini di granella di mandorle o nocciole  
(eventualmente un bicchierino di rum o cognac o liquore al caffè)

Lavorare il formaggio/ricotta/yogurt con le uova sbattute in precedenza con il fruttosio. Aggiungere le proteine e mescolare senza fare grumi. Bagnare i pavesini nel caffè (ed eventualmente liquore). Fare degli strati alternati di biscotti e crema di formaggio fino all'esaurimento degli ingredienti. Terminare con il cacao in polvere e decorare con la granella di mandorle o nocciole