

# ALAN VALCARENghi

## RICETTARIO FIT

# ANTEPRIMA



alan\_valca



alan\_valca27

**RICETTE PER IL PALESTRATO COMUNE E NON**

# LEGGI!

Questa è una piccola anteprima del mio ricettario

che ho deciso di regalare.

Quest'idea mi è stata data proprio da un fan e mi è sembrata ottima, in questo modo potete vedere come è strutturato all'interno e le varie sezioni presenti.

In questa piccolissima anteprima ho racchiuso solo 15 delle molteplici ricette presenti nella versione completa.

Vi ricordo inoltre che una volta acquista la versione integrala avrete più di 150 ricette che si aggiorneranno gratuitamente.



**TUTTI I MIEI CONTATTI:**

<https://linktr.ee/alanvalca>



# DISCLAIMER

Le ricette contenute in questo libro sono state create per fornire opzioni salutari e gustose. Tuttavia, ogni persona è unica ed ha esigenze nutrizionali specifiche. Consiglio di consultare un medico o un nutrizionista prima di intraprendere qualsiasi dieta. Ricorda che queste non sono ricette magiche che ti faranno dimagrire per miracolo, sono ricette meno caloriche più bilanciate e molto più sazianti rispetto a quelle classiche. Quindi molto più facilmente inseribili nella dieta di tutti i giorni. Il corpo umano funziona con un apporto calorico giornaliero, tutti abbiamo il nostro metabolismo e bruciamo un numero di calorie soggettivo che dipende dalla nostra attività e stile di vita. Per una corretta dieta dovremo mangiare un quantitativo di calorie consono al nostro obiettivo (perdere/aumentare o mantenere peso). Stessa cosa vale per un giusto quantitativo di proteine, carboidrati e grassi. Ovviamente è molto importante mangiare sano e bilanciato. Sono sicuro che queste ricette ti potranno aiutare a raggiungere più facilmente i tuoi obiettivi!

## ©COPYRIGHT©

Queste ricette sono di mia invenzione. Sviluppate nel corso di svariati anni di dieta, ho deciso di includere quelle che, a parer mio, sono le migliori. Se per una ricetta mi sono ispirato a qualcuno questo verrà menzionato nella descrizione. Questo contenuto non è divulgabile da nessuno a nessuno, non si può modificare, registrare e condividere per uso commerciale.



# BARRETTA PROTEICA A STRATI



## INGREDIENTI:

### Ripieno

- 30 gr di Yogurt Greco
- 20 gr di Proteine

### Glassa

- 8 gr di Olio di Cocco
- 8 gr di Cacao Amaro
- q.b. di Dolcificante

### Base

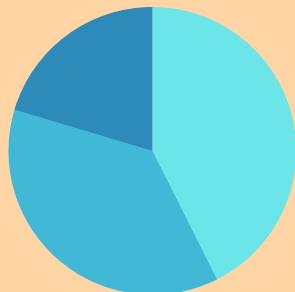
- 4 Cialde di Riso
- 3 gr di Miele per strato (6 in totale)

Questa ricetta è davvero semplicissima, ti basterà spalmare il miele sulle cialde di riso, e farcirle poi con il ripieno creato mescolando lo yogurt greco e le proteine, infine ricopri tutto con il cacao diluito nell'olio di cocco sciolto.  
Lascia poi riposare in frigo per almeno 3 ore.

Se vuoi sostituire le classiche barrette proteiche con una versione fai da te, questa fa al caso tuo!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per porzione, 1 barretta



23 CARB

20 PRO

11 FAT

kcal 280



5' + riposo

**NOTE:**  
Puoi anche sciogliere del cioccolato fondente al posto dell'olio di cocco



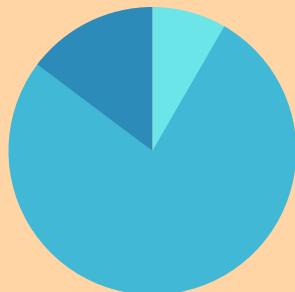
# TAVOLETTA DI CIOCCOLATO



Dato che amo un sacco il cioccolato ho provato a ricrearne una versione simile ma con pochissime calorie!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per porzione, 1 tavoletta



1,3 CARB

12 PRO

2,3 FAT

kcal 81



5' + riposo

## INGREDIENTI:

- 25 gr di Cacao Amaro
- 40 gr di Proteine (meglio Caseine)
- 5 gr di Dolcificante
- 150 ml di Acqua

Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola con un frustino facendo attenzione a non lasciare grumi.

Distribuisci il composto in tre stampi per tavolette e lascia riposare in freezer per almeno 3 ore.

**NOTE:**  
li devi conservare in freezer e prima di mangiarli ti consiglio di farli leggermente scongelare.



## INTERA RICETTA:

243 Kcal - 3,9 C / 36 P / 6,9 F

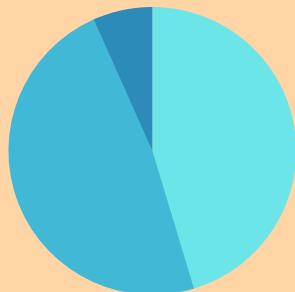
# TORTILLA CHIPS



Se hai voglia di patatine ma non vuoi sgarrare prova questa versione super light!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per porzione con 100 gr di tortilla



50 CARB

7,7 PRO

5,6 FAT

kcal 294

10'

**NOTE:**  
ti consiglio di  
gustarlo con una  
salsa alla  
guacamole.



## INGREDIENTI:

- 2 Tortillas

Prendi le tue tortillas e tagliale a triangolini come in foto, falle andare in friggitrice ad aria, unta con lo spray antiaderente affumicato di Prozis a 200° per 6 minuti, ricordandoti di rigirarli ogni tanto.

## INTERA RICETTA:

292 Kcal - 34 C / 36 P / 5 F



# CREME

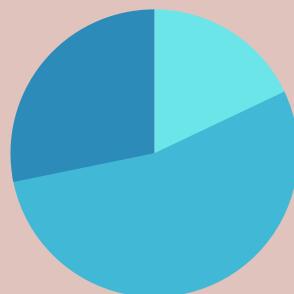


# CREMA PROTEICA

Ecco a te una crema proteica con pochissime calorie, super buona al gusto cioccolato e burro d'arachidi!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per 60 gr, metà del totale



3,5 CARB

10,5 PRO

5,5 FAT

kcal 116

2'

## INGREDIENTI:

- 65 ml di Latte Vegetale
- 3 gr di Dolcificante o Aroma
- 10 gr di Burro d'Arachidi
- 15 gr di Cacao Amaro
- 10 gr di Burro d'Arachidi in Polvere
- 15 gr di Proteine al cioccolato

In una ciotolina mischia tutti gli ingredienti, come sempre prima le polveri e poi i liquidi, facendo attenzione a non lasciare grumi.

Lascia riposare il tutto in frigorifero per un paio di ore per una consistenza bella densa e cremosa!

## INTERA RICETTA:

232 Kcal - 7 C / 21 P / 11 F

### NOTE:

Se hai lo sciroppo d'acero zero calorie puoi utilizzarlo al posto del dolcificante per una consistenza migliore!

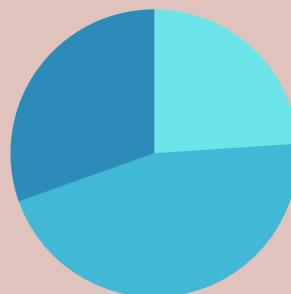


# CREMA MANDORLA E CIOCCOLATO BIANCO FIT

Ecco la crema alle mandorle e cioccolato bianco, sicuramente saprà soddisfare i tuoi gusti!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per 100 gr



8.5 CARB

16.2 PRO

10.8 FAT

kcal 200

3'

## INGREDIENTI:

- 20 gr di Crema di Mandorle (o burro di mandorle Naturale)
- 15 gr di Burro d'Arachidi in Polvere
- 15 gr di Proteine al Cioccolato Bianco
- 80 ml di Latte Vegetale

In una ciotolina mischia tutti gli ingredienti, come sempre prima le polveri e poi i liquidi, facendo attenzione a non lasciare grumi.

Lascia riposare il tutto in frigorifero per un paio di ore per una consistenza migliore!

## INTERA RICETTA:

260 Kcal - 10 C / 21 P / 14 F

**NOTE:**  
Se hai lo sciroppo d'acero zero calorie puoi utilizzarlo al posto del dolcificante per una consistenza migliore!



COLAZIONE



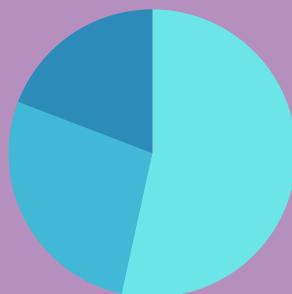
# MUG CAKE ALLA BANANA



Sei a dieta, è domenica e più del microonde non vuoi accendere altro? Ecco la ricetta perfetta per te!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per porzione



39 CARB

20 PRO

14 FAT

kcal 375

5'

## INGREDIENTI:

- 50 gr di Banana
- 1 Uovo
- 50 gr di Yogurt Greco
- 40 gr di Farina d'Avena
- 5 gr di Cacao
- 10 gr di Cioccolato Fondente (opz)
- 1 gr di Dolcificante o Aroma
- 2 gr di Lievito

**NOTE:**  
il cioccolato fondente puoi anche non metterlo per avere dei grassi in meno.

Dopo aver schiacciato la banana matura in una tazza unisci anche gli altri ingredienti. Mescola il tutto con una forchetta o un frustino per togliere tutti i grumi.

Cuoci in microonde a 800/900W per 2 minuti e mezzo (dopo 2 minuti ferma il microonde e poi fallo ripartire per evitare che il tortino fuoriesca).

Una volta raffreddata mettici il topping che preferisci e gustatela direttamente dalla tazza!



# PANCAKES AL BROWNIE



La prima variante dei pancakes che ti propongo è quella al gusto brownie, un'unione che ti lascerà di stucco!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per porzione



55 CARB

31 PRO

13 FAT

kcal 515

10'

## INGREDIENTI:

- 100 ml di Albumi
- 50 gr di Philadelphia Active
- 80 gr di Farina d'Avena al Cioccolato
- 20 gr di Farina di Cocco
- 2 gr di Idrolitina o Lievito
- 50 ml di Latte Vegetale
- 80 ml di Acqua

**NOTE:**  
puoi anche  
aggiungere cacao  
amaro  
all'impasto

Unisci tutti gli ingredienti senza lasciare grumi, per comodità ti consiglio di usare uno shaker.

Cuoci il tutto in una piastra per pancakes oppure in padella, usane una antiaderente, ben calda e a fuoco medio-basso.



# PORRIDGE FREDDO VOLUMINOSO



## INGREDIENTI:

- Farina d'Avena (es. 50 gr)
- Fiocchi di Avena (es. 50 gr)
- Acqua sei volte l'Avena (es. 600ml)

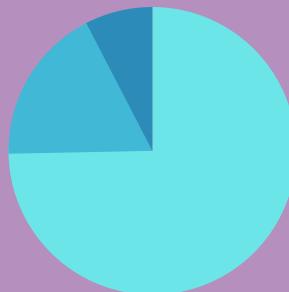
Mischia avena e acqua con un frustino fino a rompere tutti i grumi. Se non hai la farina d'avena aromatizzata usa un aroma oppure del dolcificante.

Cuocilo in microonde a 600/800W per 6-9 minuti, in base alla quantità di avena utilizzata. Mischialo ogni minuto per evitare che strabordi. Metti sopra i topping che preferisci e conservalo in frigorifero per la mattina dopo!

Se alla mattina non hai tempo di cucinare puoi tranquillamente preparare questo porridge super saziente la sera prima!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per porzione



59 CARB

14 PRO

6 FAT

kcal 364

7' + riposo

**NOTE:**  
Puoi gustarlo sia caldo che freddo e si conserva in frigo.



# SALSE



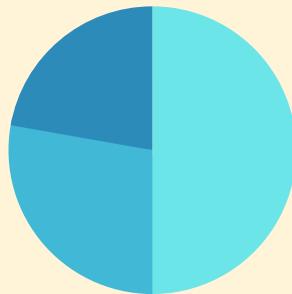
# SALSA LIGHT AL POMODORO



Se sei un amante dei condimenti e delle salse ti consiglio di provare assolutamente questa: leggerissima, con pochissime calorie e molto buona!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per 180 gr, tutta la salsa



9 CARB

5 PRO

4 FAT

kcal 97

2'

## INGREDIENTI:

- 100 ml di Salsa di Pomodoro Naturale
- 25 gr di Philadelphia Proteico
- 50 gr di Guacamole (oppure 30 gr di Hummus di Ceci)
- 1 gr di Sale
- Paprika
- Aglio
- Origano
- Pepe

In una ciotolina mischia tutti gli ingredienti, come sempre prima le polveri e poi i liquidi, facendo attenzione a non lasciare grumi.

Puoi aggiungere 5/10 ml di olio evo per avere grassi sani extra! Oppure un goccio di salsa 0 Kcal per un sapore più intenso.

**NOTE:**  
Puoi aggiungerci più Philadelphia proteico per avere più proteine ed una cremosità maggiore!



**PORTA**



# COUS COUS SUPER VOLUMINOSO



## INGREDIENTI:

- 90 gr di Cous Cous
- 100 ml di Albumi
- 150 gr di Funghi
- 75 gr di Philadelphia Active
- 200 ml di Passata di Pomodoro
- 150 gr di Pomodorini
- 10 ml di Salsa Piccante o Salsa Zero
- Paprika, Aglio e Timo
- 2 gr di Sale

Fai bollire il cous cous per 7 minuti e poi scolalo. Fai poi cuocere l'albumi e i funghi, aggiungi poi anche tutti gli altri ingredienti, compreso il cous cous, in una padella a fuoco basso finché il composto non diventa omogeneo.

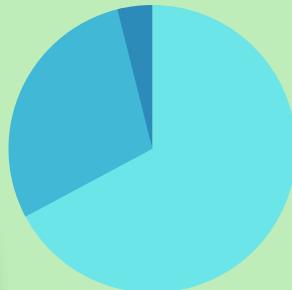
Al posto dell'albumi puoi anche usare un'altra fonte proteica, come pollo tonno.

Una volta pronto puoi metterci anche altre spezie sopra o condimenti vari e poi goditi il tuo cous cous super voluminoso!

Questo è il mio modo di fare il cous cous. Non è la ricetta tradizionale ma è il mio modo per renderlo super saziente e voluminoso. Meno di 550 Kcal per 1 kg di cous cous!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per porzione, 1 kg



86 CARB

37 PRO

5 FAT

kcal 537

10'

**NOTE:**  
Puoi aggiungerci tutte le spezie che preferisci, io ti ho consigliato quelle che piacciono a me



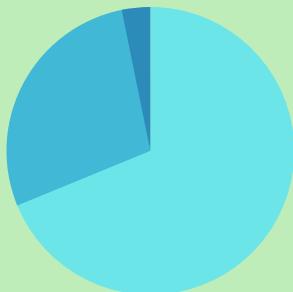
# COTOLETTA CON PATATINE FIT



Dato che sono del nord sono amante della classica cotoletta alla milanese servita con le patatine, quindi ne ho realizzato una versione più sana e leggera, ma altrettanto buona!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per porzione



86 CARB

35 PRO

4 FAT

kcal 515



15' + 11'

## INGREDIENTI:

### PATATE:

- 400 gr di Patate
- q.b. di Sale
- Spezie consigliate: Paprika, Aglio e Rosmarino

### COTOLETTA DI POLLO:

- 90 gr di Pollo
- 1 Uovo
- 20 gr di Corn Flakes

Taglia le patate a listarelle e lasciale in acqua fredda per 30 minuti. Poi spezzale e mettile in friggitrice ad aria a 200° per 25 minuti (ogni 5 minuti ricordati di scuotere).

Immergi il pollo nell'uovo (con un uovo fai due fette da 90 gr di pollo) e poi passalo nei cornflakes sbriciolati.

In friggitrice ad aria a 200° per 11 minuti.

Ovviamente le porzioni di carne e patate le puoi decidere in base alle tue esigenze.



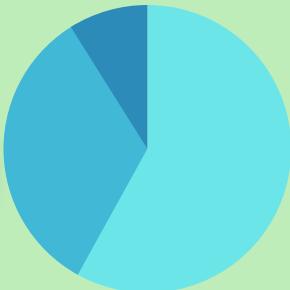
# CHICKEN MCBACON FIT



Non sono un amante del MC ma questo panino merita assai! Quindi ho deciso di ricrearlo fit e più sano.

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per porzione



65 CARB

37 PRO

10 FAT

kcal 492

15'

## INGREDIENTI:

- 1 Panino per Hamburger
- 20 gr di Cornflakes
- 30 ml di Albumi
- 90 gr di Pollo
- 1 Sottiletta Proteica
- 15 gr di Bresaola

## SALSA:

- 1 Tuorlo d'Uovo
- 20 gr di Yogurt Greco
- 15 gr di Ketchup Zero
- 10 gr di Senape
- 1 Cetriolino a pezzetti
- Aglio, Sale e Aceto di Mele
- Dado oppure Estratto di Carne

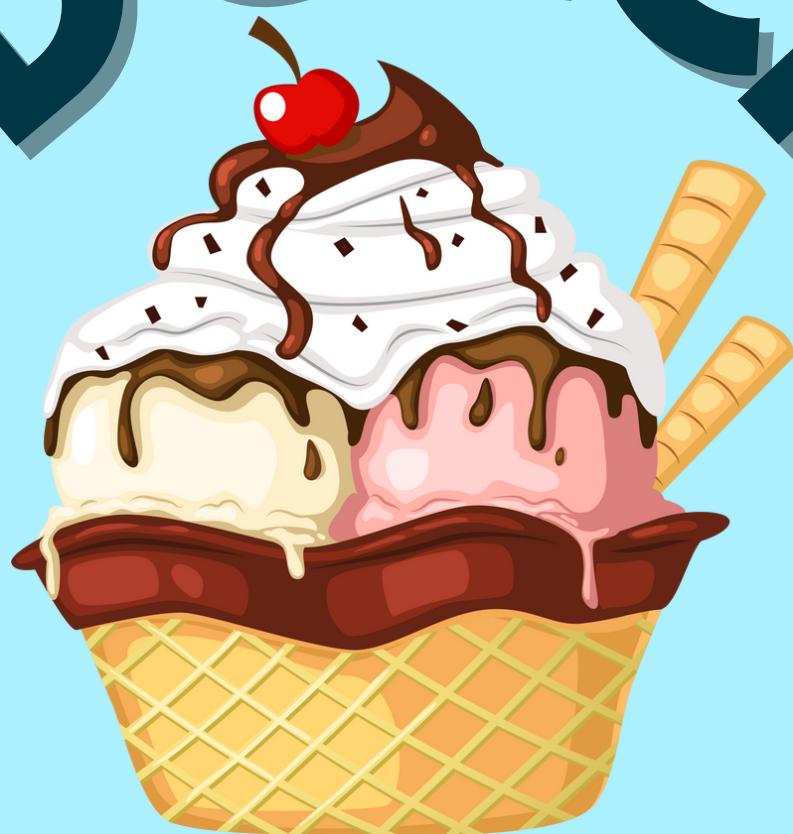
Per creare la salsa frulla tutti gli ingredienti fino alla giusta consistenza.

Taglia il panino a metà e farcisci nel seguente ordine: metà dose di salsa crispy fit; il pollo passato prima nell'albumi e poi nei cornflakes cotto in friggitrice ad aria a 200° per 11 minuti; sottiletta proteica; il simil-bacon fatto con la bresaola cotta in friggitrice ad aria a 200° per 4 minuti; metti un altro goccio di salsa crispy fit e chiudi il tuo panino!

**NOTE:**  
Puoi aggiungerci tutte le spezie che preferisci, io ti ho consigliato quelle che piacciono a me



# DOLCI



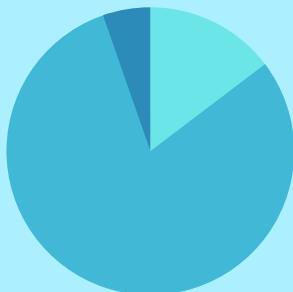
# GELATO PROTEICO OREO



Sicuramente non vi posso lasciare senza la versione del gelato proteico all'Oreo!  
Come topping puoi spezzare dentro un biscotto Oreo Prozis!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per intera caraffa, 2 litri



11 CARB

60 PRO

4 FAT

kcal 335

5'

## INGREDIENTI:

- 100 ml di Latte Vegetale
- 50 gr di Proteine Biscotto e Crema
- q.b. di Aroma Biscotto e Crema
- 3 gr di Xantano o Guar
- 5 gr di Cacao Amaro
- 170 gr di Yogurt Greco congelato
- 550 gr di Ghiaccio

### NOTE:

Il gelato non si conserva poiché si smonta, va consumato subito.



Frulla tutto in un frullatore in grado di rompere il ghiaccio.

Il ghiaccio e lo yogurt devono essere ben congelati.

Assicurati che lo xantano abbia fatto effetto e che il gelato abbia quindi una consistenza cremosa e che il composto sia omogeneo.

Con il mio frullatore bastano 4 frullate da 1 minuto a potenza alta. Ogni minuto dai una mescolata spingendo verso il fondo il ghiaccio!

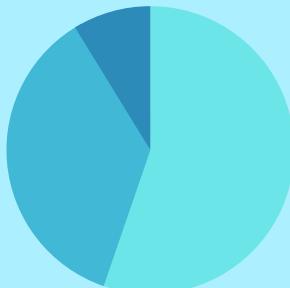
# TIRAMISÙ FIT



Se hai mai provato i Wasa penserai che questa ricetta possa essere terribile. Ma io ti dico che fatti in questo modo ti stupiranno. Questa per me è la miglior versione fit di tiramisù da me ideata!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per l'intera porzione



63 CARB

41 PRO

10 FAT

kcal 553

10'

## INGREDIENTI:

### PER LA BASE:

- 90 gr di Wasa
- Caffè
- Acqua

### PER LA CREMA:

- 30 ml di Latte Vegetale
- 120 gr Yogurt Greco
- 50 gr di Philadelphia Active
- 1 Tuorlo d'Uovo
- 20 gr di Proteine
- 5 gr di Dolcificante
- Aroma alla Vaniglia



Fai la crema unendo tutti gli ingredienti in una ciotola facendo attenzione a non lasciare grumi.

Per la base inzuppa i Wasa, oppure in alternativa puoi usare anche le fette biscottate, in acqua e caffè fino a renderli belli morbidi. Forma poi gli strati alternando la crema ai Wasa.

# SPUMONE AL CAFFÈ ZERO CALORIE



Se ti piace la crema al caffè amerai la sua versione senza calorie!

Ben 1 litro di crema super consistente!

## VALORI NUTRIZIONALI:

Per caraffa, 1 litro

0 CARB

0 PRO

0 FAT



## INGREDIENTI:

- 120 ml di Acqua
- 2 gr di Xantano
- 3 gr di Dolcificante
- Caffè Istantaneo
- Cannella (opz.)
- Aroma (opz.)
- 300 gr di Ghiaccio

Frulla tutto in un frullatore di rompere il ghiaccio. Il ghiaccio deve essere ben congelato. Assicurati che lo xantano abbia fatto effetto e che la crema sia bella omogenea e densa.

Con il mio frullatore bastano 3 frullate da 1 minuto a potenza alta.

Se vuoi renderla ancora più buona e densa aggiungi 20 gr di proteine al caffè, ovviamente poi non sarà più 0 Kcal!





The background features a large, dark grey circle containing a light blue chain link icon. This circle is partially covered by a large, semi-transparent blue circle. The entire assembly sits on a white surface. To the right of the blue circle, there is a vertical column of five black upward-pointing triangles. To the left of the dark grey circle, there is a vertical column of five light blue upward-pointing triangles.

# LINK UTILI

# PROZIS

## FARINA E AVENA:

farina d'avena dolce: [prozis.it/pzJn](http://prozis.it/pzJn)  
farina d'avena istantanea: [prozis.it/qclj](http://prozis.it/qclj)  
farina d'avena salata: [prozis.com/s4M4](http://prozis.com/s4M4)  
burro d'arachidi in polvere: [prozis.it/qc6G](http://prozis.it/qc6G)  
farina di tapioca: [prozis.it/rxlt](http://prozis.it/rxlt)  
farina di cocco: [prozis.it/sG63](http://prozis.it/sG63)  
farina di mandorle: [prozis.it/sG68](http://prozis.it/sG68)  
farina di riso: [prozis.it/sG5Y](http://prozis.it/sG5Y)  
fiocchi di avena: [prozis.it/qkZv](http://prozis.it/qkZv)



## PROTEINE:

proteine: [prozis.com/dlws](http://prozis.com/dlws)  
proteine zero: [prozis.it/GP7S](http://prozis.it/GP7S)  
proteine vegetali: [prozis.it/lh8p](http://prozis.it/lh8p)

## UTENSILI:

piastra per pancake: [prozis.it/qkX5](http://prozis.it/qkX5)  
friggitrice ad aria: [prozis.it/pz25](http://prozis.it/pz25)  
frullatore per proteine: [prozis.it/sG6I](http://prozis.it/sG6I)



## CREME E SALSE:

burro d'arachidi: [prozis.it/qdsM](http://prozis.it/qdsM)  
burro di pistacchi: [prozis.it/qHwD](http://prozis.it/qHwD)  
burro di mandorle: [prozis.it/rWRf](http://prozis.it/rWRf)  
burro di nocciole: [prozis.com/pxJK](http://prozis.com/pxJK)  
salsa zero kcal: [prozis.it/qGvX](http://prozis.it/qGvX)  
creme proteiche: [prozis.it/rZv2](http://prozis.it/rZv2)

## ALTRO:

aroma dolcificante: [prozis.com/pt04](http://prozis.com/pt04)  
pane: [prozis.it/sOYY](http://prozis.it/sOYY)  
pane dolce: [prozis.it/sOZ3](http://prozis.it/sOZ3)  
wraps: [prozis.it/sOZf](http://prozis.it/sOZf)  
wraps integrali: [prozis.it/rxln](http://prozis.it/rxln)  
lievito alimentare: [prozis.it/rChb](http://prozis.it/rChb)  
oreo proteici: [prozis.it/rZtm](http://prozis.it/rZtm)  
spray anti aderente: [prozis.it/rDYj](http://prozis.it/rDYj)  
gomma di xantano: [prozis.it/rZvq](http://prozis.it/rZvq)  
purè pronto: [prozis.it/rxmx](http://prozis.it/rxmx)  
preparato per budino: [prozis.it/rZty](http://prozis.it/rZty)  
sciroppo zero dolce: [prozis.it/sG5M](http://prozis.it/sG5M)

## TUTTI I MIEI CONTATTI:

<https://linktr.ee/alanvalca>



# AMAZON

## UTENSILI:

piastra: <https://amzn.to/3sWXU7Q>

frullatore: <https://amzn.to/3HcbEkG>

stampi per ciambelle: <https://amzn.to/3hAWspz>

pirottini per muffin: <https://amzn.to/43y2zOA>

friggitrice ad aria: <https://amzn.to/33WWBxb>

frustino: <https://amzn.to/3VBfWcl>

stampi di cioccolato: <https://amzn.to/3ZOzADE>

## ALTRO:

farina di cocco: <https://amzn.to/3VouwUr>

olio di cocco: <https://amzn.to/3gB6RkU>

pasta di cacao: <https://amzn.to/3u04lCo>

xantano: <https://amzn.to/3Uf2Pws>

farina di cocco: <https://amzn.to/3fHOD2g>

farina di mandorle: <https://amzn.to/3F91iT7>

## ©COPYRIGHT©

Queste ricette sono di mia invenzione.  
Sviluppate nel corso di svariati anni di  
dieta, ho deciso di includere quelle  
che, a parer mio, sono le migliori. Se  
per una ricetta mi sono ispirato a  
qualcuno questo verrà menzionato  
nella descrizione. Questo contenuto  
non è divulgabile da nessuno a  
nessuno, non si può modificare,  
registrare e condividere per uso  
commerciale.