LA GUIDA DI NONNA IDA

La settimana delle schiscette

5 pranzi da almeno 30 g di proteine, una spesa sola, 40 minuti la domenica



COME FUNZIONA

Una spesa, una domenica, cinque pranzi

Caro nipote, qui trovi la settimana intera: cinque schiscette diverse, una lista della spesa sola per tutti e cinque i giorni e come preparare tutto la domenica in 40 minuti.

Ogni ricetta ha i grammi esatti e quante proteine ti dà ogni ingrediente. I numeri vengono dalle tabelle ufficiali del CREA, non dalla mia memoria: alla mia età non mi fido nemmeno di quella.

GIORNO	SCHISCETTA	PROTEINE	KCAL
Lunedì	Pollo, cous cous e salsa allo yogurt	**34 g**	367
Martedì	Farro, uova sode e fiocchi di latte	**32 g**	513
Mercoledì	Lenticchie, quinoa e feta	**30 g**	609
Giovedì	Sgombro, cannellini e patate	**33 g**	484
Venerdì	Ceci, tonno e Grana	**32 g**	420

Perché 30 g? Per chi si allena, gli studi indicano circa 0,4 g di proteine per kg di peso corporeo a pasto (Schoenfeld e Aragon, 2018). Per 75 kg sono 30 g. Fai il conto col tuo peso: peso × 0,4.

55 kg → 22 g **65 kg** → 26 g **75 kg** → 30 g **85 kg** → 34 g

LUNEDÌ

Pollo, cous cous e salsa allo yogurt

34 g PROTEINE	367 KCAL	44 g CARBOIDRATI	6,5 g GRASSI	3,8 g FIBRA

INGREDIENTE	QUANTO	PROTEINE
Cous cous crudo	50 g	6,8 g
Petto di pollo peso da crudo	90 g	21 g
Yogurt greco 0%	60 g	5,4 g
Peperoni	80 g	0,7 g
Olio extravergine 1 cucchiaino	5 g	–
Limone, sale, pepe	q.b.	

LA DOMENICA

1. Cuoci il pollo in padella 5–6 minuti per lato e taglialo a striscioline.
2. Versa sul cous cous 60 ml di acqua bollente salata, copri 5 minuti e sgranalo con la forchetta.

LA MATTINA

1. Taglia i peperoni a cubetti.
2. Mescola yogurt, succo di limone, sale e pepe: è la salsa.

La Nonna dice: **La salsa mettila in un vasetto a parte e versala solo a pranzo: il cous cous resta sgranato.**

MARTEDÌ

Farro, uova sode e fiocchi di latte

32 g PROTEINE	513 KCAL	46 g CARBOIDRATI	22 g GRASSI	4,9 g FIBRA

INGREDIENTE	QUANTO	PROTEINE
Farro perlato crudo	60 g	8,8 g
Uova 2 uova medie, sgusciate	100 g	12 g
Fiocchi di latte	100 g	9,7 g
Zucchine	80 g	1,2 g
Olio extravergine 1 cucchiaino	5 g	–
Basilico o menta	q.b.	

LA DOMENICA

1. Cuoci il farro in acqua salata per 20 minuti, scolalo e lascialo raffreddare.
2. Rassoda le uova: 9 minuti in acqua che bolle, poi in acqua fredda.

LA MATTINA

1. Taglia le zucchine a fiammifero e le uova a spicchi.
2. Sopra il farro: zucchine, uova, fiocchi di latte, olio e basilico.

La Nonna dice: **Le zucchine crude tagliate sottili sono buonissime: provale prima di storcere il naso.**

MERCOLEDÌ

Lenticchie, quinoa e feta

30 g PROTEINE	609 KCAL	63 g CARBOIDRATI	24 g GRASSI	17 g FIBRA

INGREDIENTE	QUANTO	PROTEINE
Lenticchie in scatola scolate	220 g	11 g
Quinoa cruda	40 g	6,2 g
Feta	70 g	11 g
Spinaci novelli	50 g	1,7 g
Carote	50 g	0,6 g
Olio extravergine 1 cucchiaino	5 g	–
Origano	q.b.	

LA DOMENICA

1. Sciacqua la quinoa e cuocila in acqua salata per 15 minuti, poi scolala.

LA MATTINA

1. Sciacqua e scola le lenticchie, grattugia la carota, taglia la feta a cubetti.
2. Spinaci sul fondo, poi tutto il resto, olio e origano.

La Nonna dice: **Sciacqua sempre i legumi in scatola sotto l'acqua: via il liquido di governo, via buona parte del sale.**

GIOVEDÌ

Sgombro, cannellini e patate

33 g PROTEINE	484 KCAL	47 g CARBOIDRATI	17 g GRASSI	11 g FIBRA

INGREDIENTE	QUANTO	PROTEINE
Sgombro al naturale sgocciolato	100 g	19 g
Cannellini in scatola scolati	150 g	9,0 g
Patate peso da crude, pelate	150 g	3,0 g
Pomodori da insalata	100 g	1,2 g
Cipolla	20 g	0,2 g
Olio extravergine 1 cucchiaino	5 g	–
Prezzemolo	q.b.	

LA DOMENICA

1. Lessa le patate a cubetti in acqua salata per circa 20 minuti dal bollore, poi lasciale raffreddare.

LA MATTINA

1. Sciacqua i cannellini, taglia pomodori e cipolla.
2. Unisci patate, cannellini, pomodori, cipolla e lo sgombro a pezzi. Olio e prezzemolo.

La Nonna dice: **Lo sgombro costa meno del tonno e ha quasi le stesse proteine. Prendilo al naturale, non sott'olio.**

VENERDÌ

Ceci, tonno e Grana

32 g PROTEINE	420 KCAL	29 g CARBOIDRATI	18 g GRASSI	9,7 g FIBRA

INGREDIENTE	QUANTO	PROTEINE
Ceci in scatola scolati	150 g	10 g
Tonno al naturale sgocciolato	60 g	15 g
Grana Padano	15 g	5,1 g
Pomodorini	100 g	1,1 g
Rucola	20 g	0,5 g
Olio extravergine 1 cucchiaio	10 g	–

LA MATTINA

1. Sciacqua e scola i ceci, sgocciola il tonno, taglia i pomodorini.
2. Rucola sul fondo, poi ceci, tonno, pomodorini, Grana a scaglie e olio.

La Nonna dice: **È la schiscetta senza fornelli: la fai la mattina in 5 minuti, così il venerdì è sempre fresca.**

LISTA DELLA SPESA

Tutto quello che serve per 5 giorni

A destra il totale da usare nella settimana. Più aromi a piacere: limone, basilico, origano, prezzemolo.

FRUTTA E VERDURA

- [ ] Peperoni — 80 g
  1 peperone piccolo
- [ ] Zucchine — 80 g
  1 zucchina piccola
- [ ] Spinaci novelli — 50 g
  1 busta
- [ ] Carote — 50 g
  1 carota
- [ ] Patate — 150 g
  1 patata grande
- [ ] Pomodori da insalata — 100 g
  1 pomodoro
- [ ] Cipolla — 20 g
  1 cipolla piccola
- [ ] Pomodorini — 100 g
  1 vaschetta da 250 g
- [ ] Rucola — 20 g
  1 busta

BANCO FRIGO

- [ ] Petto di pollo — 90 g
  1 confezione di fettine da circa 100 g
- [ ] Yogurt greco 0% — 60 g
  1 vasetto da 150 g
- [ ] Uova — 100 g
  2 uova medie
- [ ] Fiocchi di latte — 100 g
  1 vaschetta da 150 g
- [ ] Feta — 70 g
  1 confezione da 200 g (ne avanza)
- [ ] Grana Padano — 15 g
  1 pezzo piccolo

DISPENSA

- [ ] Cous cous — 50 g
  1 confezione (ne avanza)
- [ ] Olio extravergine — 30 g
  Io hai già in casa
- [ ] Farro perlato — 60 g
  1 confezione (ne avanza)
- [ ] Lenticchie in scatola — 220 g
  1 lattina da 400 g
- [ ] Quinoa — 40 g
  1 confezione (ne avanza)
- [ ] Sgombro al naturale — 100 g
  1 scatoletta da 125 g
- [ ] Cannellini in scatola — 150 g
  1 lattina da 400 g
- [ ] Ceci in scatola — 150 g
  1 lattina da 400 g
- [ ] Tonno al naturale — 60 g
  1 scatoletta da 80 g

LA DOMENICA

Tutto pronto in 40 minuti

0' Metti sul fuoco tre pentole d'acqua salata: farro, patate, quinoa.

3' Farro nell'acqua che bolle (20 minuti). Patate a cubetti nella seconda pentola.

5' Uova nell'acqua che bolle: 9 minuti, poi in acqua fredda.

8' Pollo in padella, 5–6 minuti per lato.

10' Quinoa sciacquata nella terza pentola (15 minuti).

20' Pollo a striscioline. Cous cous con acqua bollente, coperto 5 minuti.

25' Scola farro, quinoa e patate. Allarga tutto su un piatto a raffreddare.

30' Dividi le basi in quattro contenitori (lunedì–giovedì), con un'etichetta col giorno. In frigo.

40' Fatto. Le verdure crude e i condimenti li aggiungi la mattina: restano croccanti.

> **La Nonna dice:** le schiscette con ingredienti cotti sono all'inizio della settimana. Il venerdì è quella senza fornelli, da fare la mattina.

STUDIO ALLA MANO

Fonti e avvertenze

- CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Tabelle di composizione degli alimenti, aggiornamento 2019 (alimentinutrizione.it). Valori per 100 g di parte edibile; codici degli alimenti usati: 000020, 000045, 000096, 004010, 004210, 004510, 005150, 005300, 005460, 005600, 005700, 005730, 006500, 006600, 006650, 009210, 106500, 123010, 123550, 150030, 162000, 162410, 170010, 181105.
- Schoenfeld B.J., Aragon A.A. How much protein can the body use in a single meal for muscle-building? J Int Soc Sports Nutr. 2018;15:10. doi:10.1186/s12970-018-0215-1

I valori sono medi: le etichette dei singoli prodotti possono variare. Pesa gli ingredienti come indicato (da crudi, scolati o sgocciolati).

Contenuto divulgativo, non sostituisce il parere di un medico o di un nutrizionista. Se hai patologie, allergie o esigenze particolari, chiedi a un professionista.

Nonna Ida è un personaggio creato con l'intelligenza artificiale. Gli studi no.