

5 LUNCH BOX

vegetali
completi
bilanciati

SARA BALLANTINI
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
[@granosaraceno2.0](#)



3

PERCHÈ QUESTO REGALO

4

UN PÒ SU DI ME

5

LA REGOLA DEL PIATTO SANO

6 - 7

COME CREARE UN LUNCH BOX PERFETTO

8

LO “ZERO SBATTI”: COUS COUS, CECI,
POMODORINI SECCHI, OLIVE TAGGIASCHE,
RUCOLA FRESCA

9

“IL COLORATO”: INSALATA DI MIGLIO,
CAROTE, ZUCCHINE, CAPPERI,
CIPOLLOTTO E PISELLI

10

“IL MEDITERRANEO”: FARRO CON
FAGIOLINI, PESTO, POMODORINI E CECI

11

“PRIMAVERA”: RISO VENERE, ASPARAGI,
FAVE FRESCHE E SCORZA DI LIMONE

12

“L'ETNICO”: QUINOA, LENTICCHIE ROSSE
AL CURRY, SPINACINO E MELA
CON DRESSING ALLA TAHINA



Perchè questa guida...

Se ogni giorno non sai cosa mangiare nella tua pausa pranzo al lavoro o all'Università e finisci per mangiare qualcosa al volo, optando per prodotti confezionati o per un panino al bar, questa guida fa per te.

Il pranzo al lavoro non deve esser vissuto come un ostacolo nel tuo percorso di consapevolezza nutrizionali ma come un'occasione perfetta per realizzare un pasto: 100% vegetale, completo, bilanciato, nutriente e pure gustoso.

Un pò su di me

Mi chiamo Sara e sono una Biologa Nutrizionista. Dopo una laurea in Scienze Farmaceutiche Applicate ho scelto di proseguire gli studi con una Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione.

Al termine del percorso mi sono abilitata come Biologa Nutrizionista.



Mentre crescevano le mie conoscenze e competenze in materia, con corsi di formazione e aggiornamento continui, nasceva in me anche una maggior consapevolezza su come le nostre scelte alimentari siano alla base del nostro stato di salute, presente e futuro, e su come i vegetali siano un mondo troppo poco esplorato nella dieta dei nostri tempi.

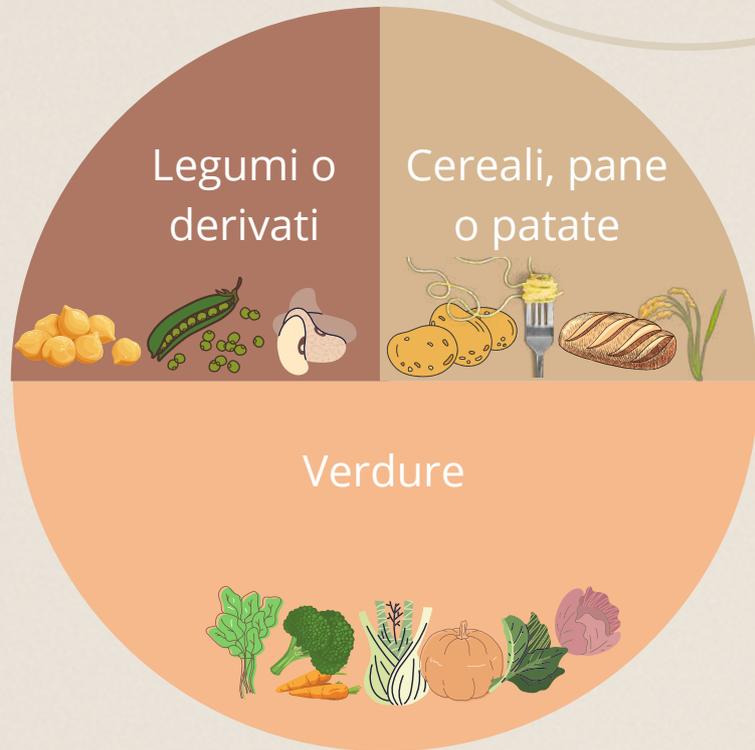
Con passione ed empatia accolgo e accompagno chi desidera mangiare più vegetale a farlo senza timore.

Ma non solo: amo trasmettere consapevolezza a tavola, credo nell'educazione alimentare al di là dei numeri e che mangiare sano ma con gusto sia il miglior modo per prendersi cura di se stessi.

Come comporre il piatto sano

Il piatto della salute vegetale è costituito da:

- 50% verdura
- 25% cereali, pane o patate
- 25% legumi o derivati



Bilanciando insieme i legumi e i cereali otteniamo un profilo amminoacidico completo.

Infatti, entrambi contengono amminoacidi essenziali, anche se in proporzioni diverse. Abbinandoli nelle giuste quantità otteniamo un piatto completo e bilanciato in termini di macro e micronutrienti.

Per completare il piatto della salute non dimenticarti una fonte di grassi buoni.

Come creare il lunch box perfetto

Il lunch box perfetto, dal punto di vista nutrizionale, può essere costituita da:

- Un cereale in chicco: Riso integrale, riso venere, farro, orzo, cous cous, quinoa, avena, miglio, sorgo sono una perfetta fonte di carboidrati complessi, che garantiscono energia, fibre, vitamine, minerali e una quota proteica.

Spesso non è facile inserirli nella propria alimentazione e quindi quale miglior occasione se non questa. Si prestano perfettamente ad essere consumati in insalate, come piatto freddo, oppure puoi riscaldarli se ne hai la possibilità.

Cuocili in abbondanza in modo che i chicchi risultino sgranati e al dente. Condisci con 1 cucchiaino di olio e congela in monoporzioni così da averli pronti all'uso. Ti basterà spostarli in frigo la sera prima e otterrai una perfetta base per il tuo lunch box. La porzione è proporzionale al tuo fabbisogno o alla tua fame (da 60 a 120 g da crudi). Il peso dei cereali in chicco, da cotti, va moltiplicato per 2,5.

- Verdura di stagione: Cruda o cotta, in foglia, surgelata, l'importante è che ci sia. La verdura dona sapore, colore, fibre, acqua, vitamine e minerali al piatto. Una porzione è di circa 200-250 g, 80 g in caso di insalate.

Puoi aggiungere spezie come curcuma, curry, paprika per insaporire sia il cereale che le verdure.

Come creare il lunch box perfetto

- Legumi o legumotti: Ceci, lenticchie, piselli, fave fresche, edamame, fagioli o derivati come legumotti o risoni di legumi sono una perfetta fonte proteica in grado di completare e accompagnare i cereali in chicco, dal punto di vista nutrizionale.

Apportano proteine vegetali, carboidrati a lento rilascio, fibre, vitamine e minerali.

I legumi dovrebbero essere la fonte proteica più rappresentata in ogni scelta alimentare. Le linee guida consigliano di consumarli minimo 4 volte a settimana, ma più è meglio. Puoi approfittare dei pranzi al lavoro per inserirli maggiormente nella tua settimana alimentare, sfruttando la loro praticità.

Puoi usarli freschi, congelati o in barattolo (lavandoli bene sotto acqua corrente).

- Grassi buoni: Olio extra vergine di oliva, crema di olive, olive, avocado oppure salsine preparate con crema di frutta secca, pesto di frutta secca, frutta secca sbriciolata.

Puoi aggiungere capperi, pomodorini secchi da reidratare per insaporire, limitando il sale aggiunto

LO ZERO SBATTI:

Cous cous allo zafferano, ceci, pomodorini secchi, olive taggiasche e rucola fresca

Per una porzione standard:

- 80 g di cous cous crudo
- brodo vegetale o acqua calda
- zafferano
- 150 g di ceci cotti
- 80 g di rucola fresca
- 10 g di olive taggiasche
- 10 g di pomodorini secchi da reidratare
- 5 g di olio evo



Condisci il cous cous con un pizzico di sale e un pizzico di zafferano. Cuoci per assorbimento aggiungendo acqua bollente e copri con un coperchio. Dopo cinque minuti sgrana con una forchetta e aggiungi: i ceci cotti e sciacquati, la rucola fresca e un trito di olive e pomodori secchi.

Condisci con 1 cucchiaino di olio evo.

Valori nutrizionali per porzione:

- Carboidrati: 90,2 g
- Proteine: 24,5 g
- Grassi: 12,3 g
- Kcal: 546,9 kcal

IL COLORATO: Insalata di miglio con pisellini, carote, zucchine, cipollotto fresco e capperi tritati

Per una porzione standard:

- 80 g di miglio crudo
- 150 g di piselli surgelati
- 100 g di carote
- 100 g di zucchine
- 50 g di cipollotto
- 10 g di capperi tritati
- 10 g di olio evo



Cuoci il miglio per assorbimento nel doppio volume di acqua.
Cuoci in una padella i piselli surgelati e le zucchine tagliate a dadini.
Condisci il miglio con la carota grattata, i piselli, le zucchine saltate in padella, i capperi e il cipollotto tritato.

Valori nutrizionali per porzione:

- Carboidrati: 76,2 g
- Proteine: 20,0 g
- Grassi: 14,2 g
- Kcal: 493,7 kcal

LA MEDITERRANEA: Farro con ceci, pomodolini, fagiolini e pesto

Per una porzione standard:

- 80 g di farro crudo
- 150 g di ceci cotti
- 200 g di fagiolini verdi
- 50 g di pomodorini
- 10 g di pesto alla genovese
- 5 g di di olio evo



Cuoci il farro per bollitura in acqua salata, condisci con un goccio di olio e congela in monoporzioni (per pranzi successivi). Cuoci i fagiolini verdi in padella (vanno bene anche congelati). Unisci farro, ceci sciacquati, fagiolini, pomodorini tagliati e condisci con 1-2 cucchiaini di pesto alla genovese o patè di olive.

Valori nutrizionali per porzione:

- Carboidrati: 80,9 g
- Proteine: 28 g
- Grassi: 12,9 g
- Kcal: 531,9 kcal

PRIMAVERA

Riso venere con fave fresche, asparagi e scorza di limone

Per una porzione standard:

- 80 g di riso venere crudo
- 150 g di fave fresche
- 250 g di asparagi
- 10 g di olio evo
- scorza di limone



Cuoci il riso per bollitura in acqua salata, condisci con un goccio di olio e congela in monoporzioni (per pranzi successivi).

Salta in padella gli asparagi tagliati a pezzetti. Unisci il riso, le fave fresche, gli asparagi, e la scorza di limone.

• Valori nutrizionali per porzione:

- Carboidrati: 76,2
- Proteine: 21,3
- Grassi: 12,4
- Kcal: 482,1

L'ETNICO

Quinoa, lenticchie rosse al curry, spinacino fresco e mela

Per una porzione standard:

- 80 g di quinoa cruda
- 50 g di lenticchie rosse decorticate crude
- 80 g di spinacino fresco
- 1/2 mela fuji
- 5 g di olio evo
- 5 g tahina
- succo di limone
- curry



Cuoci la quinoa per assorbimento, sporziona e congela. Cuoci le lenticchie in acqua salata per pochi minuti, condisci con curry e 1 cucchiaino di olio.

Unisci quinoa, lenticchie rosse, 1/2 mela tagliata a cubetti, lo spinacino fresco e condisci con un salsina preparata emulsionando 1 cucchiaino di tahina e il succo di limone.

• Valori nutrizionali per porzione:

- Carboidrati: 85,7 g
- Proteine: 28,5 g
- Grassi: 14,2 g
- Kcal: 563 kcal

Grazie per aver scelto di richiedere queste ricette.

Ti auguro di lasciarti guidare da queste idee per ritrovare nel cibo gusto e consapevolezza.

Se desideri iniziare un percorso nutrizionale insieme scrivimi:

saraballantini.nutrizione@gmail.com
@granosaraceno2.0

oppure visita il sito:

<https://saraballantini.it/consulenze/>



GRAZIE

DISCLAIMER

Tali indicazioni non hanno lo scopo di fornire consigli nutrizionali personalizzati e non devono essere considerate consulenza nutrizionale.

Le informazioni e il materiale contenuto in questo libro è personale e non può essere riprodotto o divulgato in qualsiasi forma o venduto.