

Sana bowl proteica fatta in casa



Chi cura un'alimentazione sana e di tanto in tanto bazzica i food blog o su Instagram, costaterà che al momento le bowl proteiche fanno molto tendenza. Per chi non sa esattamente di cosa si tratta: «bowl» significa semplicemente «ciotola». Quindi le «bowl proteiche» sono ciotole piene di alimenti ricchi di proteine. Possono essere salate, dolci, con la carne, il pesce o vegane – non sono posti limiti alla fantasia.

Per colazione o a pranzo mi concedo volentieri una bowl proteica con dello yogurt proteico o nella variante vegana con porridge di avena e dopo mi sento bella sazia e piena di energia.

Le proteine svolgono diverse importanti funzioni del corpo umano e favoriscono, tra l'altro, anche l'aumento della massa muscolare, motivo per cui molti amanti della palestra assumono proteine in polvere. Come per tutti gli alimenti, anche per quanto riguarda le proteine bisogna consumarne nella giusta misura. Personalmente preferisco assumere proteine solo da fonti naturali, vale a dire da alimenti freschi. Per le persone che praticano molto sport, le proteine sono una buona fonte di energia e aiutano a tonificare il corpo. Inoltre, dopo aver consumato delle proteine, il senso di sazietà dura più a lungo. Quando ho poco tempo e voglio mangiare qualcosa di buono e veloce che mi mantiene sazia a lungo e che fa bene all'organismo, allora mi preparo una di queste ciotole.

- Yogurt proteico (p.es. YoQua di Emmi) o yogurt greco (che però contiene parecchi grassi)
- Banana
- Noci (contengono molte proteine vegetali e acidi grassi preziosi)
- Semi di lino (sono altamente proteici, ma contengono anche molti grassi, pertanto non esagerare)
- Semi di canapa (proteici e molto salutari, possono essere acquistati nei negozi di prodotti bio o dietetici)
- Mirtilli (sono molto sani, considerati spesso come superfood)
- Lamponi
- Semi di girasole (ricchi di acido folico e proteine)
- Tutto ciò che è sano e ti piace
- A piacimento, un po' di miele per dolcificare

1. Passare la metà dello yogurt con la banana al mixer, dopodiché aggiungere l'altra metà dello yogurt (per aumentare la consistenza).
2. Aggiungere altro a piacimento e gustare.

Durata ca. 5-10 minuti