

# Pasti con un tenore elevato di carboidrati

## Pasto principale



### Per chi e a che scopo?

- Per persone sane, snelle, che praticano sport almeno 4 volte la settimana per 60 minuti, così da restare in forma e allenate.
- Per una porzione ben meritata di carboidrati e di energia.

### Composizione del pasto principale

- almeno 350 g di verdura, insalata, funghi oppure 150 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 250 g di latticini oppure 80–100 g di formaggio oppure 200–250 g di carne o di pesce oppure 3–4 uova
- 50–60 g di fiocchi d'avena oppure 2 fette di pane integrale oppure 300 g di patate oppure 60–70 g di contorno (peso crudo)
- 30 g di noci o di burro oppure 3 cucchiaini di olio

### Insalata di prosciutto con cetrioli e pane alla ricotta

per 1 persona  
ca. 30 minuti

#### Ingredienti

Insalata:

- 100 g di prosciutto a dadini
- 100 g di uova sode (2 uova e mezzo) a dadini
- un cipollotto affettato ad anellini sottili
- 150 g di pomodori, senza semi, a dadini
- 30 g di semi di girasole

Salsa:

- ½ cucchiaino di senape
  - ¾ cucchiaino di aceto balsamico bianco
  - ¾ cucchiaino di olio di colza
  - 1 cucchiaio di quark semigrasso o magro
  - sale, pepe, erba cipollina sminuzzata
- 200 g di cetrioli sbucciati, a fettine  
100 g di pane di tritello di segale  
50 g di quark semigrasso  
sale, pepe, crescione o erba cipollina

#### Preparazione

1. Insalata: mescolare i dadini di prosciutto e di uova, gli anellini di cipollotto, le fette di pomodoro e i semi di girasole.
2. Salsa: mescolare tutti gli ingredienti e versarla sull'insalata.
3. Disporre l'insalata al centro di una scodella ampia sul fondo della quale sono state posate, a ventaglio, le rondelle di cetriolo.
4. Spalmare la ricotta sul pane, aggiustare di sale e dare un giro di pepe. Cospargere con crescione o erba cipollina. Servire assieme all'insalata.

Valori nutritivi per porzione:

energia 890 kcal, proteine 64 g, lipidi 43 g, carboidrati 55 g