

RICETTE WKT FITNESS



COLAZIONE
SPUNTINO
PRANZO
CENA



wktfitness.com





Tutte le ricette contenute in questo e-book sono da intendersi per una persona. Sarà sufficiente aumentare o diminuire le quantità in base alle proprie esigenze nutrizionali e di regime alimentare.

Avvertenze: le informazioni contenute in questa guida non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica.

Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare.

Fabrizio Ferri

WKTFITNESS.COM



COLAZIONE FITNESS.....da pag.4

SPUNTINI FITNESS.....da pag.10

PRANZO E CENA FITNESS.....da pag.16

WKT COACH.....pag.22

Fabrizio Ferri

WKTFITNESS.COM

CAPITOLO 1

COLAZIONE FITNESS

www.wktfitness.com





Pancake, frutta e fantasia

Proteine, fibre, carbo con pochi grassi

Una colazione gustosa, dove l'unica "fatica" sarà prepararsi i pancake. Esistono già istantanei, e ti consiglio di usare quelli con l'aggiunta di WHEY. Nei video troverai la ricetta e la preparazione.

Pancake medi

Fragole o frutta di stagione

Confettura (a proprio gusto)

Latte DS/S oppure Bevanda all'Avena



PER ALTRE RICETTE VAI SU WKTFFITNESS.COM



Cereali, e tanto gusto

Carboidrati, fibre, proteine e grassi buoni

Un pò di cereali con del buon latte ps/s, fette biscottate con confettura o Burro di Anacardi (TOP). Succo di Arancia; se fatta in casa ancora meglio.

Cereali (riso e frumento)

Fette Biscottate

Confettura

Latte PS/S oppure Bevanda all'Avena

Burro di Anacardi



PER ALTRE RICETTE VAI SU WKTFFITNESS.COM



Torta di Banana

Proteine, carbo e pochi grassi

Un mega Pancake farcito a dovere, con Burro di Arachidi e sopra pezzi di banana. Una Bomba per cominciare bene la giornata.

Pancake PROTEICI

1 BANANA

Burro di Arachidi



PER ALTRE RICETTE VAI SU WKTFITNESS.COM



Pancake iper-PROTEICI

Proteine, Carbo e Grassi

Un mega Pancake SUPER PROTEICO, per soddisfare il fabbisogno di proteine e calorie mattutino. Burro di Arachidi...perchè ci sta sempre bene.

**Pancake IPER-PROTEICI con aggiunta
di ALBUMI nell'impasto anzichè acqua.**

Burro di Arachidi



PER ALTRE RICETTE VAI SU WKTFITNESS.COM



MIX frutta cereali

Proteine, carbo e pochi grassi

Tazza con cereali (corn flakes) e kiwi, ma puoi inserire nella tua la frutta che preferisci. Rendi il tutto gustoso con aggiunta di YOGURT GRECO 2% oppure un pò di latte PS/S (a gusto tuo).

Pancake PROTEICI

1 BANANA

Burro di Arachidi

Latte ps/s o YOGURT Greco 2%



PER ALTRE RICETTE VAI SU WKTFFITNESS.COM

CAPITOLO 2

SPUNTINO FITNESS

www.wktfitness.com





Proteine ne abbiamo?

Proteine, pochi carbo e grassi, Vitamine TOP

Un piatto che può essere un pranzo, una cena, uno spuntino...ma soprattutto ricco di nutrienti per il nostro corpo, i nostri muscoli ed il nostro cervello. Sano, gustoso e BUONISSIMO.

3 Uova

100g di pollo lesso

Sedano e Carote (lessati)

Sale e Olio E.V.O.



PER ALTRE RICETTE VAI SU WKTFFITNESS.COM



A Portar Via

Proteine, Super Carbo e pochi grassi

Questo mix è il giusto compromesso tra nutrimento e gusto...e non come quello della pubblicità. Sali minerali, Fibre, Carbo di qualità e PROTEINE Ottime. Ah...OMEGA 3 che non guastano

UOVA STRAPAZZATE

VERDURA (qui songino, ma vanno bene tutte)

Datate Dolci





A TE LA SCELTA

Carbo, Fibre e minerali

*Ottimo come spuntino "spezza giornata" e perfetto dopo un intenso allenamento.
Ovviamente non portarlo in palestra con la tazza...IHIH*

KIWI BANANA + Corn Flakes

oppure

BANANA con Muesli al cioccolato

fondente



PER ALTRE RICETTE VAI SU WKTFITNESS.COM



CARNE TOP con verdura

PROTEINE e VERDURA

In certi momenti non si può fare a meno di mangiare qualcosa di buono, nutriente e soprattutto ricco di PROTEINE.

Letto di Valeriana

"Tanto" buon Macinato Sceltissimo



PER ALTRE RICETTE VAI SU WKTFITNESS.COM



**Se questa guida ti
sembra utile, non puoi
immaginare cosa
troverai su:**

RICETTE WKT FITNESS

tutto il gusto del benessere

**che potrai acquistare dal
19 Febbraio su**

wktfitness.com

CAPITOLO 3

PRANZO E CENA FITNESS

www.wktfitness.com





VELLUTATA ZUCCA e CAROTA con Feta

Ricca di fibre e proteine...gusto speciale

Mettere in un tegame la zucca e la carota, far cuocere fino al punto in cui entrambe si siano sciolte. Frullare il composto con frullatore ad immersione e mettere nel piatto con sale ed olio. Un pizzico di sale e poi 80g di Feta che si scioglieranno lentamente.

100 di CAROTE

100g di ZUCCA

80g di FETA

Olio E.V.O.





Pasta di riso con sugo fresco

Ricca di carboidrati buoni SENZA GLUTINE

*Fare un sugo veloce con aglio, olio e datterino (se vuoi anche peperoncino).
Preparare la pasta di riso (toglila al dente altrimenti mangi la colla),
ed il piatto è fatto.*

100g di pasta di riso

50g di pomodorini datterino

Sale q.b.

Olio E.V.O., Peperoncino (a piacere)





Pollo di Gusto

IPER PROTEICO e iper buono

Il pollo lo sfiletti dopo averlo cotto in padella. Metti tutto in un piattone (o porta pranzo se mangi fuori casa) con datterino freschi e rucola.

150g POLLO

50g di Datterino

Rucola

Sale q.b.





Riso Tonno e Zucchine

Piatto bilanciato CARBO-PRO-FIBRE

Prepara il riso, poi fai un bel mix con 100g di tonno sgocciolato e zucchine.

80g di Riso

100g di Tonno

Zucchine a piacere





Vitella e Rucola

Proteine, calcio e vitamine

*Scotta in padella le fettine di vitella, in modo tale da preservare gusto e proprietà organolettiche. Mettere su letto di rucola e gustarsi il piatto.
Io amo mettere un filo d'olio che esalta il sapore.*

200g Fettine scelte di Vitella

50g di rucola

Sale q.b.

Olio E.V.O.





ZUPPA Legumi e Cereali

Proteine povere, fibre e minerali

Fatto con Legumi e Cereali essiccati, da lasciare in acqua almeno 3-4 ore poi cuocere per 1h a fuoco lento. (Se già lessi, il tutto sarà molto più veloce)

Puoi scegliere tra: lenticchie, ceci, fagioli (di più tipi), piselli, orzo, grano, farro...insomma a gusto tuo!

Potrai, se compatibile con la tua dieta, aggiungere della pasta in fase di cottura...ma senza esagerare.

100g di Legumi e Cereali

50g di pasta (a proprio gusto)

Sale q.b.

Olio E.V.O., Rosmarino, Peperoncino (a piacere)





AUTORE:

**Fabrizio Ferri, WKT COACH
Personal Trainer dal 2008**

Inizio come Istruttore nel 2005, sviluppo la mia passione per il Fitness da quando ero poco più che adolescente. Mi sono specializzato in tutto ciò che riguarda l'allenamento funzionale ed il Personal Training.

Dal 2008 certificato ISSA Italia, ancora oggi non finisco di studiare per questa passione che non passa mai.

Scrivo questa guida perchè in palestra e su YouTube ricevo molte richieste inerenti al cibo e al tipo di ricette che si possono sviluppare in cucina, con gusto, pur rimanendo FITNESS.

Il mio canale ad oggi conta più di 1300 iscritti e più di 350k views.

ISCRIVITI A [WKT FITNESS TV](#)

Fabrizio Ferri

WKTFITNESS.COM

RICETTE WKT FITNESS

**"UN RINGRAZIAMENTO
SPECIALE A TUTTI VOI, CHE
AMATE STARE IN FORMA E
GODERVI LA VITA"**

wktfitness.com

