

≡ *Ricette* ≡

MEDITERRANEE

DELIZIOSE





# *Benvenuto* **IN QUESTA GUIDA**

Siamo onesti: quando la maggior parte di noi pensa a "mangiare sano", immagina pasti insipidi e noiosi che ci fanno sentire come se fossimo stati puniti...

Ma cosa succederebbe se ti dicessi che puoi mangiare bene e goderti ogni boccone?

La dieta mediterranea è stata definita una delle più sane da molte importanti organizzazioni sanitarie e (ottima notizia!) è ANCHE una delle più deliziose.

in piu, e' semplice da seguire 



# BENVENUTO

Per anni ho pensato che mangiare sano significasse mangiare sempre gli stessi piatti noiosi.

Petto di pollo grigliato, riso bianco, broccoli al vapore...

Certo, ero un'atleta, ma mi sentivo anche bloccato.

Il mio corpo sembrava in forma, ma la mia dieta mi sembrava triste, ripetitiva e poco stimolante.

**Poi ho deciso di cambiare approccio.**

Ho iniziato a sperimentare nuove ricette, cercando di trovare un modo per mangiare in modo sano, appagante e delizioso.

Sono italiano e adoro la cucina mediterranea.

Gli aromi, la semplicità degli ingredienti, il benessere che si prova dopo ogni pasto.

In questo ricettario troverai alcuni dei miei piatti preferiti, gli stessi che preparo per me e per i miei clienti più impegnati.

Queste ricette non saranno solo deliziose...

- ✓ **Sono ricche di nutrienti essenziali**
- ✓ **Ti aiuteranno a trasformare il tuo corpo senza sentirti limitato**
- ✓ **E ti faranno risparmiare tempo (perché la semplicità è potere)**

La parte migliore?

Una volta provati, ti chiederai perché non l'hai mai cucinati prima.





# BENVENUTO

All'interno del **Team Pavone**, ho aiutato decine di professionisti impegnati che pensavano che mangiare sano significasse rinunciare al sapore o passare ore in cucina ogni giorno.

Proprio come **Federica**, una delle mie clienti.

Si è rivolta a me frustrata, convinta di dover scegliere tra i risultati e il piacere del cibo.

Essendo una persona molto selettiva, aveva bisogno di varietà e praticità, qualcosa che potesse supportare il suo stile di vita senza renderlo più difficile. È qui che sono entrate in gioco queste ricette mediterranee.

 **Semplici, deliziose e ricche di nutrienti.**

 **E, cosa ancora più importante, l'hanno aiutata a sentirsi bene nel suo corpo e a vedere finalmente risultati concreti e duraturi.**

Ora sono entusiasta di condividerle anche con te.

Spero ti piacciono tanto  
quanto piacciono a noi!



## FRANCESCO PAVONE

ONLINE COACH AND PERSONAL TRAINER

[WWW.TEAMPAVONE.COM](http://WWW.TEAMPAVONE.COM)

[FRANCESCO@TEAMPAVONE.COM](mailto:FRANCESCO@TEAMPAVONE.COM)

IG @TEAMPAVONE

# portiamo

# RISULTATI



## Fabio, 48 - Savona

In soli tre mesi di programma, ho letteralmente visto la mia pancia sgonfiarsi e i miei muscoli iniziare a crescere. Ma il cambiamento più grande è quello che non si vede: ho più energia durante il giorno, dormo meglio, la mia digestione è più facile e posso affrontare il mio lavoro al porto con una spinta che non provavo da anni. Non solo mi sento più lucido, ma sono anche più motivato a continuare e a ottenere risultati ancora migliori.



## Graziano, 40, Helsinki

Ecco i miei principali risultati dopo 12 mesi di lavoro con il Team Pavone.

- 1) Dire che sono nella mia forma migliore di sempre a 40 anni è un eufemismo.**
- 2) Mi sento benissimo, pieno di energia.**
- 3) Allenarmi e mangiare bene ora fa parte della mia vita.**

È divertente, sano e gratificante. La mia prospettiva sull'allenamento e sul fitness è cambiata completamente. Ora vedo l'allenamento come un valore per la mia vita e la mia salute.



# Cos'è la DIETA MEDITERRANEA?

Si potrebbe pensare che la dieta mediterranea sia solo un tipo di cucina...

Ma in realtà è un delizioso mix di cibi e sapori provenienti da almeno 16 paesi diversi che si affacciano sul Mar Mediterraneo... dall'Italia e dalla Grecia al Nord Africa e persino all'India.

Ma le diete di queste aree hanno alcune cose in comune:

- ✓ **Abbondanza di verdure, frutta, cereali integrali, fagioli, noci e semi;**
- ✓ **Olio d'oliva come principale fonte di grassi;**
- ✓ **Quantità moderate di latticini, uova, pesce e pollame;**
- ✓ **Alimenti minimamente trasformati, carni grasse o zuccheri aggiunti;**



# COS'E' LA DIETA MEDITERRANEA?

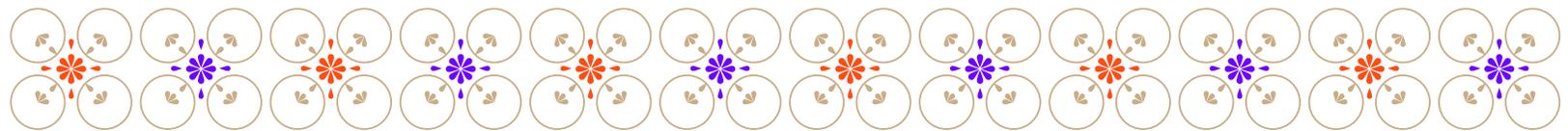
La dieta mediterranea si basa sul godersi di più i cibi che ti fanno sentire bene.  
Pensa a:

- ✓ Sostituire i grassi malsani con quelli più sani
- ✓ Scegliere cibi integrali ricchi di fibre, vitamine e antiossidanti invece dei carboidrati vuoti

Mangiare in questo modo può aiutarti a:

- ✓ **Ridurre il rischio di malattie cardiache e ictus;**
- ✓ **Raggiungere un peso sano;**
- ✓ **Migliorare i livelli di zucchero nel sangue, colesterolo e pressione sanguigna;**
- ✓ **Ridurre il rischio di diabete e sindrome metabolica;**
- ✓ **Migliorare la salute dell'intestino;**
- ✓ **Ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro;**
- ✓ **Mantenere il cervello attivo con l'avanzare dell'età;**
- ✓ **Aiutarti a vivere una vita più lunga e sana;**

*(source: Cleveland Clinic)*





RICETTE PER PRANZO/CENA

# OMELETTE DI SPINACI

con toast e frutti di bosco (1 Porzione)

Calorie, 354; Grassi, 17 g; Carboidrati, 33 g; Fibre, 6 g; Proteine, 19 g

Questo e' fantastico con pane al  
lievito madre

## INGREDIENTI

- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 tazza e mezza (45 grammi) di spinacini novelli
- 2 uova grandi, leggermente sbattute
- Un pizzico di sale marino e pepe macinato
- 1 fetta di pane tostato integrale
- ½ tazza (60 grammi) di frutti di bosco freschi



## ISTRUZIONI

Scalda l'olio in una piccola padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi gli spinaci e cuoci finché non saranno appassiti, per 1-2 minuti, mescolando frequentemente.

Togli gli spinaci da un piatto. Abbassa la fiamma al minimo e rompi le uova in una ciotola di medie dimensioni.

Versa il composto di uova nella padella e cuocere, mescolando una o due volte, finché non si sarà rappreso, per circa 2-3 minuti. Aggiungi gli spinaci, il sale e il pepe.

Servi le uova strapazzate con pane tostato e frutti di bosco.



# RICETTE PER PRANZO/CENA YOGURT CON FRUTTI DI BOSCO

*e miele*

(1 porzione)

Calorie, 208; Grassi, 1; Carboidrati, 25 g; Fibre, 2g; Proteine, 26 g

Un modo semplice e ricco di  
proteine per iniziare la giornata

## INGREDIENTI

- 1 tazza (245 grams) yogurt greco 0% di grassi
- ½ tazza (75 grams) di frutti di bosco
- 1 cucchiaino (7g) miele

## ISTRUZIONI

Versa lo yogurt in una ciotola da portata.  
Guarnisci con i frutti di bosco e un filo di miele.

Se vuoi piu' proteine perche' vorresti 40-50g in questo pasto, aggiungi 30g di proteine del siero del latte del tuo gusto preferito, assicurati di mescolare per bene fino a che non raggiunge una consistenza cremosa e liscia senza grumi.





# RICETTE PER PRANZO/CENA

# PORRIDGE

## mediterraneo

(1 porzione)

Calorie, 303; Grassi, 7 g; Carboidrati, 44 g; Fibre, 6 g; Proteine, 17 g

La mia colazione degli ultimi 10 anni.  
Ricca di fibre, antiossidanti e nutrienti.

## INGREDIENTI

- ½ tazza (40 grammi) di fiocchi d'avena tradizionali
- ½ tazza (120 ml) di latte non zuccherato a scelta
- ½ tazza (125 grammi) di yogurt greco magro
- 1 cucchiaino di miele
- Un pizzico di estratto di vaniglia puro
- ½ cucchiaino di mandorle crude a lamelle
- Una spolverata di cannella in polvere
- ½ tazza (80 grammi) di fragole fresche a fette



## ISTRUZIONI

In una ciotola, un barattolo o un altro contenitore per alimenti, mescola l'avena, il latte, lo yogurt, il miele e la vaniglia. Copri bene e metti in frigorifero per almeno sei ore.

Prima di mangiare, toglì il coperchio e mescola, aggiungendo altro latte se necessario. Cospargi con mandorle, cannella e fragole. Mangia e gusta!

CONSIGLIO: Aumenta il contenuto proteico del vostro yogurt aggiungendo 40 g della tua marca preferita di proteine in polvere. Questo porterà il totale di proteine per questo pasto a 47 g! (E 454 calorie).



## RICETTE PER PRANZO/CENA

# INSALATA

(1 porzione)

# à tout à l'heure

Calorie, 337; Grassi, 19 g; Carboidrati, 29 g; Fibre, 11 g; Proteine, 15 g

Questa ricetta è perfetta per una colazione, un brunch, un pranzo o una cena ricca di verdure!

## INGREDIENTI

- 3 cucchiaini di salsa verde
- ½ cucchiaino di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di coriandolo o prezzemolo tritato
- 2 tazze di insalata verde
- ¼ di tazza di ceci arrostiti
- ¼ di tazza di fagioli neri in scatola, sciacquati
- ¼ di avocado, affettato
- 1 uovo grande



## ISTRUZIONI

Prepara il condimento mescolando la salsa, l'olio d'oliva e il coriandolo in una piccola ciotola.

Condisci metà del composto con l'insalata in un'insalatiera.

Cospargi l'insalata con i ceci, i fagioli e l'avocado.

Ungi una piccola padella antiaderente con spray da cucina e riscalda a fuoco medio-alto. Aggiungi l'uovo e friggi fino a raggiungere il livello di cottura desiderato, 2-3 minuti. Disponi l'uovo sull'insalata, condisci con il condimento rimanente e gusta.

**Consiglio:** aggiungi 150 g di albumi all'uovo e cuocilo come una frittata o come una frittata: il contenuto proteico totale salirà a 30 grammi, aggiungendo solo 78 calorie!

# RICETTE PER PRANZO/CENA SPADELLATA

*mediterranea*

(2 porzioni)

Calorie, 318; Grassi, 13 g; Carboidrati, 39 g; Fibre, 10 g; Proteine, 14 g

Questo piatto senza carne di ispirazione mediterranea si prepara velocemente, perfetto per le giornate impegnative o come ricetta da preparare in anticipo.

## INGREDIENTI

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 confezione da 340 grammi di verdure mediterranee affettate (come peperoni, zucchine, cipolle rosse)
- 1 lattina da 327 grammi di fagioli cannellini senza sale, sciacquati
- ½ cucchiaino di miscela di spezie italiane senza sale (o un mix di origano, basilico e timo essiccati)
- ¼ di cucchiaino di sale marino
- ¼ di tazza (38 grammi) di feta sbriciolata



## ISTRUZIONI

Scalda l'olio d'oliva in una padella capiente a fuoco medio-alto. Aggiungi le verdure e rosola per circa 5-7 minuti, finché non saranno tenere e leggermente caramellate.

Aggiungi i fagioli cannellini, il condimento italiano e il sale. Cuocere per 2-3 minuti, finché i fagioli non saranno ben caldi. Cospargi con la feta sbriciolata poco prima di servire.



RICETTE PER PRANZO/CENA

# INSALATA

## alla Sriracha

(4 porzioni)

Calories (per insalata con 2 cucchiaini di salsa dressing), 315; Grassi, 20 g; Carboidrati, 18 g; Fibre 8 grams; Proteine, 21 g



La maggior parte dei grandi supermercati e dei negozi di prodotti alimentari integrali vendono tofu cotto al forno aromatizzato.

### INGREDIENTI INSALATA

- 1 confezione da 280 g di mix di insalata vegetariana: cavolo riccio, cavoletti di Bruxelles, broccoli e cavolo cappuccio
- 1 confezione da 350 g di edamame sgusciati (scongelati)
- 2 confezioni (200 g) di tofu cotto al forno al gusto Sriracha, a cubetti
- ½ tazza (120 ml) di vinaigrette piccante alle arachidi

### ISTRUZIONI INSALATA

Distribuisce il mix di insalata in 4 piatti da insalata o tupperware. Guarnisci ciascuno con ½ tazza di edamame. Dividi il tofu in quattro porzioni e aggiungine una porzione in ogni piatto o contenitore.

Se non la consumi subito, copri bene e riponi in frigorifero, dove si conserverà per 4 giorni. Fino a 1 giorno prima del consumo, condisci con 2 cucchiaini di vinaigrette.

### VINAINEGRETTE

(1 tazza)

- ⅓ di tazza (80 ml) di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di miele
- 2 cucchiaini di aceto di riso
- 3 cucchiaini di tamari
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 cucchiaino e ¼ di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo
- 1 cucchiaino e ½ di burro di arachidi cremoso
- ¼ di cucchiaino di pepe di Cayenna

### ISTRUZIONI VINAIGRETTE

In una ciotola media, sbatti insieme tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Assaggia e aggiusta di sale se necessario. Conserva in un contenitore ermetico in frigorifero fino a una settimana. Agitare bene prima dell'uso.



RICETTE PER PRANZO/CENA

# MACINATO DI TACCHINO *e cavoletti di bruxelles* (2 porzioni)

Calorie per porzione, 585; Grassi, 20 g; Carboidrati, 67 g;  
Fibre, 23 g; Protein, 34 g

Questa è una ricetta fantastica per  
preparare i pasti in anticipo

## INGREDIENTI

- 1 tazza (270 grammi) di patate dolci sbucciate e tagliate a cubetti, arrostate
- 100 g di macinato di tacchino o pollo (come Aidell's o Applegate)
- 10 g di olio d'oliva, diviso
- 10 oz (285 grammi) di cavoletti di Bruxelles affettati



## ISTRUZIONI

Scalda 1 cucchiaino di olio in una padella capiente a fuoco medio. Taglia a dadini la carne macinata e aggiungerla alla padella, cuocendola fino a doratura, circa 4-5 minuti. Togli dalla padella e metti da parte.

Scalda l'olio rimanente. Aggiungi i cavoletti di Bruxelles e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a raggiungere il livello di caramellizzazione desiderato. Aggiungi la patata dolce alla carne; mescola per amalgamare. Condisci a piacere con sale e pepe.

**CONSIGLIO: Se non vuoi arrostitire le patate dolci, il che aggiunge un sapore straordinario al piatto, puoi cuocerle al microonde.**

**Basta sbucciarle e tagliarle a cubetti prima di metterle in un contenitore adatto al microonde con circa 6 mm di acqua. Coprite bene e cuocete al microonde alla massima potenza per circa 3 minuti, finché non saranno tenere. Scolatele e utilizzatele per questa ricetta.**



## RICETTE PER PRANZO/CENA

# POLLO *Al limone*

(4 porzioni)

Calories per porzione, 400; Grassi, 18 ;  
Carboidrati, 24 g;  
Fibre, 3 g; Proteine, 37 g

Utilizzando l'amido di patate al posto della farina per impanare il pollo, si ottiene una consistenza più leggera e croccante, che è anche senza glutine.

### INGREDIENTI

- 455 grammi di petto di pollo disossato e senza pelle
- 48 grammi di fecola di patate
- ½ cucchiaino di sale marino e pepe (a piacere)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di condimento al limone e pepe
- 2 tazze (270 grammi) di asparagi tritati
- 2 limoni, affettati
- 2 cucchiaini di burro di mucche nutrite ad erba, fuso
- 2 cucchiaini di miele locale

### ISTRUZIONI

Copri i petti di pollo con pellicola trasparente e battili fino a ottenere uno spessore di circa 2 cm.

Mescola la fecola di patate, il sale e il pepe in una ciotola o un piatto poco profondo e infarina il pollo nel composto, scrollando via l'eccesso.

Scalda 2 cucchiaini di olio d'oliva in una padella capiente a fuoco medio-alto. Aggiungi i petti di pollo e cuocili per 3-4 minuti per lato, finché non saranno dorati e cotti. Consiglio di girarli ogni 45-60 secondi.

Togli il pollo dalla padella e mettilo da parte, cospargendolo con il condimento al pepe e limone.

Nella stessa padella, aggiungi gli asparagi tritati e cuocili per 3-4 minuti finché non saranno teneri. Aggiungi le fette di limone nella padella e cuoci per altri 1-2 minuti finché non saranno leggermente caramellate.

In una piccola ciotola, mescola 2 cucchiaini di burro fuso con 2 cucchiaini di miele. Aggiungi il composto alla padella e mescola per amalgamarlo agli asparagi e alle fette di limone. Rimetti il pollo in padella e condisci con la salsa. Servi e gusta!

**SUGGERIMENTO: se non vuoi usare gli asparagi, sostituiscili con cimette di broccoli tritate e aggiungi qualche minuto al tempo di cottura.**



# RICETTE PER PRANZO/CENA

# SALMONE SPEZIATO

*Mediterraneo*

(4 porzioni)

Calorie per porzione, 281; Grassi, 15 g; Carboidrati, 2 grams; Proteine, 34 g

Questa ricetta è ispirata ai sapori del Nord Africa: rimarrai piacevolmente sorpresi dal mix di spezie!

## INGREDIENTI

- 4 filetti di salmone senza pelle da 170 grammi
- Sale marino e pepe nero
- 1 cucchiaio di coriandolo macinato
- 1 cucchiaino e mezzo di cumino macinato
- 1 cucchiaino di noce moscata
- ¼ di cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- 1 limone, scorza e succo (separati)
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 cucchiaio di olio d'oliva



## ISTRUZIONI

Condisci entrambi i lati del salmone con sale e pepe e metti da parte.

In una piccola ciotola, mescola insieme coriandolo, cumino, noce moscata, chiodi di garofano, scorza di limone e aglio. Dividi il composto in 4 porzioni e premere sulla superficie di ogni filetto. Scalda una padella antiaderente capiente a fuoco medio-alto e aggiungi l'olio. Quando l'olio è caldo, adagia i filetti nella padella, con la pelle rivolta verso il basso. Cuoci per 2-3 minuti o fino a quando non si forma una crosticina.

Gira i filetti e cuocere per altri 1-2 minuti o fino a quando il salmone non oppone una leggera resistenza alla foratura con un coltello a lama sottile.

Spremi il succo di limone sui filetti di salmone cotti prima di servirli per aggiungere un sapore fresco e acidulo.



RICETTE PER PRANZO/CENA

# INSALATA MEDITERRANEA

Con frutta e lime

(4 Porzioni)

Calorie per porzione, 82; Grassi, 2 g; Carboidrati 14 g;  
Fibre, 3g; Proteine, 3 g

Usa tutta la frutta stagionale per questa ricetta deliziosa!

## INGREDIENTI

- 1 tazza di fragole fresche, mondate e tagliate a fette
- ½ tazza di more fresche, tagliate a metà
- ½ tazza di mirtilli freschi
- ½ tazza di lamponi freschi
- 1 kiwi maturo, sbucciato, tagliato a metà e affettato



## SALSA AL LIME-YOGHURT

- ½ tazza di yogurt bianco magro
- 1 cucchiaino e mezzo di miele o sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino e mezzo di scorza di lime
- 1 cucchiaino e mezzo di succo di lime fresco

## GUARNIZIONI

- 2 Tbs slivered almonds, for garnish
- Fresh mint leaves, chopped (optional, for garnish)

## ISTRUZIONI

- Prepara l'insalata: metti tutta la frutta in una ciotola capiente.
- Prepara il condimento: unisci tutti gli ingredienti del condimento in una ciotola media.
- Componi il piatto: versa il condimento sulla frutta e mescola delicatamente per amalgamare.
- Guarnisci: cospargi con mandorle a lamelle e foglie di menta fresca.

*Importante*

COME MANTENERE

# COSTANZA



Spero che tu ADORERAI tutte le ricette di questo eBook di ricette mediterranee!

Esplorare queste ricette deliziose è un fantastico primo passo verso il raggiungimento dei tuoi obiettivi di trasformazione...



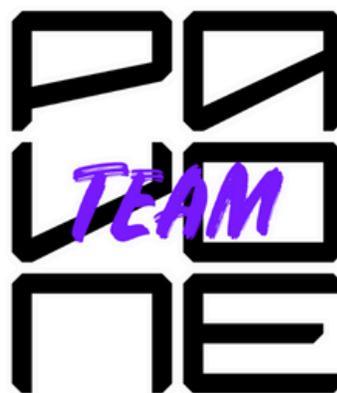
***Ma il passo successivo (e più importante) è creare un piano che sia adatto a te... uno che bilanci non solo la tua alimentazione, ma anche i tuoi allenamenti, le tue abitudini e tutto il resto.***

Immagina se TUTTI i pezzi del puzzle – alimentazione, esercizio fisico, sonno, gestione dello stress – lavorassero insieme in armonia...

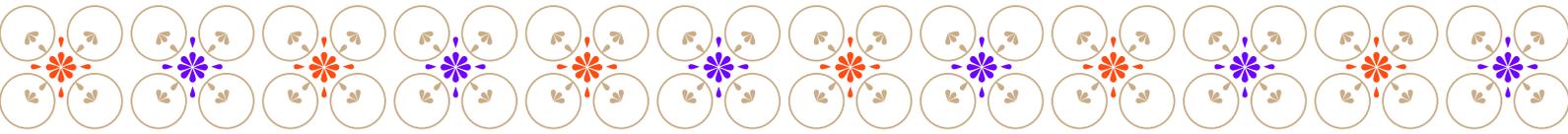
Avresti un percorso chiaro e attuabile da seguire, rendendo molto più facile raggiungere e mantenere i tuoi obiettivi di trasformazione.



Ed e' esattamente quello per cui il  
**TEAM PAVONE**  
e' stato creato.



**PAVONE**  
*TEAM*



Ecco cosa otterrai:

- ✔ ***Un percorso personalizzato che integra alimentazione, allenamenti e abitudini quotidiane, così puoi rimanere costante, equilibrato e sempre in movimento.***
- ✔ ***Piano alimentare personalizzato, programmi di allenamento e strumenti di monitoraggio delle abitudini pensati appositamente per il TUO stile di vita, così sai esattamente cosa fare per raggiungere i tuoi obiettivi.***
- ✔ ***Responsabilità integrata per mantenerti sulla strada giusta, con adattamenti personalizzati per assicurarti di procedere sempre verso i tuoi obiettivi, anche quando la vita si fa frenetica.***
- ✔ ***Coaching LIVE + supporto da parte mia per aiutarti a modificare e ottimizzare il tuo piano man mano che procedi, assicurandoti che funzioni sempre per te, non il contrario.***
- ✔ ***Workshop e corsi di formazione continua che approfondiscono la creazione di abitudini sostenibili e sane che durano tutta la vita.***

AND HERE'S WHAT JUST A FEW OF OUR CLIENTS HAVE EXPERIENCED:



### Vello, Milano

-12 kg e piu' energia

Ecco cosa ha ottenuto negli ultimi mesi:

- Ho sviluppato muscoli e forza grazie all'allenamento a corpo libero
- Ho migliorato la mia postura
- Mi sento nella forma migliore che abbia mai avuto e il dolore che avevo nella parte bassa della schiena è scomparso
- Ho una maggiore consapevolezza che costante>perfetto, non è stato facile, ma avrei voluto iniziare prima.



### Simone, Helsinki

-8kg di grasso e piu' consapevolezza

Ho sempre avuto problemi con il mio corpo, nonostante avessi successo in ogni ambito della mia vita. Da quando mi sono unito al Team Pavone, ho finalmente raggiunto un fisico e una salute di cui sono orgoglioso. Non potrei raccomandarlo di più. Se ci state pensando, fatelo; vi cambierà la vita.



ORA E' IL TUO TURNO DI OTTENERE QUESTI RISULTATI!



[CLICCA QUI](#) PER PRENOTARE LA STRATEGY CALL

Così potremo parlare dei tuoi obiettivi e di come il Team Pavone potrebbe aiutarti a raggiungerli più velocemente.

Insieme, capiremo se è la soluzione giusta per te e, in caso contrario, mi assicurerò che tu abbia chiari i prossimi passi da compiere e un solido piano per andare avanti.

Sono entusiasta di aiutarti a fare il passo successivo e non vedo l'ora di scoprire cosa possiamo realizzare insieme.

[Clicca qui](#) per prenotare subito la tua chiamata...

*Sono pronto se tu sei pronto!*

**FRANCESCO PAVONE**

TRANSFORMATION COACH

FRANCESCO@TEAMPAVONE.COM

WWW.TEAMPAVONE.COM

