5 piatti low-carb per runner, stagione per stagione

Ricette pratiche, pensate per chi si allena, non per la dieta generica

PRIMAVERA

Frittata di asparagi e pecorino

Con insalata mista e pomodorini. Le uova forniscono proteine complete, gli asparagi sono ricchi di fibra e poveri di carboidrati netti, il pecorino aggiunge sapore senza condimenti elaborati.

Giorno allenamento: aggiungi una fetta di pane integrale

ESTATE

Insalata di tonno, fagiolini e uova sode

Con olive taggiasche e un filo di olio extravergine. Rivisitazione a basso contenuto di carboidrati della nizzarda, più fagiolini e verdure a foglia al posto delle patate.

Giorno allenamento: aggiungi una porzione di farro

AUTUNNO

Petto di pollo con funghi porcini e radicchio

Pollo al forno, funghi porcini trifolati, radicchio grigliato. I funghi danno sostanza senza pesare sui carboidrati, il radicchio aggiunge il contrasto amarognolo tipico dell'autunno.

Giorno allenamento: aggiungi del pane croccante

INVERNO

Zuppa di cavolo nero e cannellini ridotti

Con salsiccia magra a pezzetti. Versione alleggerita della ribollita toscana: stesso comfort del piatto invernale, legumi ridotti a metà porzione ma non eliminati.

Giorno allenamento: porzione di cannellini standard

TUTTO L'ANNO

Branzino al cartoccio con verdure di stagione

Zucchine, pomodorini, olive ed erbe aromatiche fresche. Piatto semplice e adattabile con le verdure disponibili, un pilastro pratico in ogni periodo dell'anno.

Giorno allenamento: aggiungi patate al forno

Vuoi sapere in quale fase del tuo allenamento ha senso ridurre i carboidrati? ***Scopri la Settimana Gratuita di RunRitual***

Documento con indicazioni generali. Non sostituisce una consulenza nutrizionale personalizzata.

Gianni Avalle — Running coach / RunRitual

Alleno runner urbani a costruire risultati con metodo, dati e costanza.