



IL TUO
BENESSERE
IN CAMMINO

WALKNESS®



siQuri[™]wellness
food technology
com



RICETTE PER ESTRATTI,
PRIME COLAZIONI
E BARRETTE

ADATTE A PERSONE CHE
PRATICANO CAMMINATA
SPORTIVA/AMATORIALE
E CORSA

WalkNess® è un format ideato e registrato da **siQuri.com** che ne detiene tutti i diritti d'uso.
È fatto divieto l'uso di ogni sua parte senza l'autorizzazione di **siQuri.com**

INDICE

01	Prefazione
02	Succo di rapa rossa, un integratore naturale
06	Prima tappa
09	Dislivello positivo
11	Punto vita
13	Sterrato
15	Mappa
18	Estratti di frutta per il recupero, mineralizzanti e sfiammanti
19	Pink lady run
21	Direzione sud est
23	Start
25	Punto ristoro
27	Arrivo
29	A colazione yogurt, frutta e cereali
31	Half Marathon
33	Cp 10
35	Runner's
37	Premio Finisher
39	Trail running
42	Barrette di riso
43	Gran premio della montagna
45	A ruota
47	Gruppo compatto
49	Fuga
51	Volata

PREFAZIONE

Camminare, correre, fate come volete! L'importante è partire, aggiungere un passo dopo l'altro... e scoprirete che tutti noi siamo fatti per muoverci.

I benefici del movimento aerobico sono molteplici:

- I polmoni funzionano in modo più efficiente
- I vasi sanguigni si dilatano, si fanno più flessibili e riducono la resistenza del sangue
- Riduce il rischio di demenza
- Aiuta a creare tessuti del corpo più sani, migliorandone l'ossigenazione
- Fa miracoli al cuore
- Aiuta a mangiare, digerire ed eliminare meglio le scorie dall'organismo
- Aiuta a dormire meglio
- Migliora l'aspetto estetico
- Migliora l'equilibrio mentale ed emotivo

Sono Alessandro Conte, food coach, vent'anni di esperienze nel mondo delle corse, da dieci catapultato nelle corse estreme nei deserti del mondo.

Dal 2014, il mio obiettivo è quello di rilanciare i cammini d'Italia, unendo l'altra mia passione, ora divenuta lavoro: la cucina e il cibo naturale.

L'anno scorso ho percorso correndo&camminando il cammino di S. Antonio e il cammino di Assisi, 620 km da Padova ad Assisi in 14 giorni.

Quest'anno ho deciso di percorrere la parte italiana della Via Claudia Augusta, da Nauders ad Altino (Venezia): 440 km in 12 giorni, scoprendo un percorso naturale e gastronomico unico nel suo genere.

Questo e-book vuole essere uno strumento di supporto per chi desidera fare movimento e sport, assumendo solo alimenti naturali e supplementi di alta qualità.

Auguro a tutti voi buona vita.

Alessandro Conte

Food Coach



SUCCO DI RAPA ROSSA, UN INTEGRATORE NATURALE

La barbabietola rossa è un ortaggio ed è considerato l'integratore naturale ottimale per gli sportivi.

La sua fonte energetica e le sue proprietà nutrizionali ne fanno un alimento ideale per aumentare la resistenza fisica, specie per chi fa sport di resistenza.

La presenza di nitrati è il fiore all'occhiello di questo ortaggio, è anche ricco di vitamina C e povero di ammine, un mix vincente che impedisce la trasformazione dei nitrati in nitriti e di questi ultimi in nitrosamine.

Inoltre, è stato visto che la quantità di ossigeno richiesta per mantenere un certo livello di intensità durante lo svolgimento di un esercizio fisico impegnativo, viene ridotta dopo aver bevuto del succo di barbabietola. In altre parole, la richiesta di energia per correre allo stesso ritmo diminuisce. I migliori risultati si ottengono con una dose pari a circa 300 ml di succo preso almeno 2 ore e mezzo prima di un esercizio.

Per iniziare va benissimo ridurre la quantità e miscelare il succo di rapa con altri elementi in modo da renderlo piacevole al gusto.

PRIMA TAPPA

INGREDIENTI

2 rape: 260 ml

5 g di [cacao crudo 90%](#)

Estrai con [l'estrattore](#)
il succo della rapa e
aggiungi le scaglie di
cacao crudo grattugiato

Per il recupero dello scarto:
vedi la ricetta della barretta
di riso e frittata di rapa e
pomodoro.



DISLIVELLO POSITIVO

INGREDIENTI

1 rapa: 130 ml

1 arancia: 130 ml

Estrai con [l'estrattore](#)
il succo della rapa e
dell'arancia.



PUNTO VITA

INGREDIENTI

1 rapa: 130 ml

1 mela golden: 110 ml

Estrai con [l'estrattore](#)
il succo della rapa
e della mela.



STERRATO

INGREDIENTI

1 rapa: 130 ml

10 pomodorini datterini: 110 ml

Olio evo degli olivi secolari del

Salento: 1 cucchiaino

Fior di sale: 2 g

Estrai con [l'estrattore](#)
il succo della rapa e del
pomodoro

Condisci con l'olio e il fior
di sale.



MAPPA

INGREDIENTI

1 rapa: 130 ml

6 fragole: 130 ml

Miele d'acacia: 2 cucchiaini

Estrai con [l'estrattore](#) il succo della rapa e delle fragole e aggiungi il miele d'acacia





ESTRATTI DI FRUTTA PER IL RECUPERO, MINERALIZZANTI E SFIAMMANTI

Dopo uno sforzo, la prima regola è fornire al proprio fisico tutti gli elementi utili per il recupero.

L'ideale è ricostruire le riserve nell'ora successiva, meglio ancora nei primi 30 minuti.

Una soluzione è apportare alimenti che contengano glucidi semplici, come i succhi di frutta, ricchi di sali minerali e utili per l'idratazione di fine allenamento.

Un altro elemento importante sono le proteine, o meglio gli aminoacidi, che sono già scissi e non impegnano l'organismo nella digestione e scomposizione.

Insieme a questi elementi, aiuta ad un pronto recupero l'assunzione di polveri alcalinizzanti e omega 3, che lavorano come sfiammanti e nel reintegro dei grassi buoni.

Di seguito ecco alcuni esempi per ottenere un succo adatto agli sportivi dopo un allenamento, o per chi ha fatto una lunga camminata.

Il recupero è importante quanto il movimento: non dimenticate mai che il corpo necessita del giusto carburante.

Così facendo, il vostro stile di vita unito al movimento sarà sostenibile a lungo e senza infortuni.

PINK LADY RUN

INGREDIENTI

2 pompelmi

2 cm di zenzero

Sciroppo di sambuco: 1 cucchiaino

[Eskimo 3](#)*: 1 cucchiaino

Estrai con [l'estrattore](#) il succo del pompelmo e dello zenzero.

Aggiungi lo sciroppo di sambuco ed Eskimo 3.

**Eskimo 3: possiede elevatissimi quantitativi di acidi grassi essenziali EPA e DHA ($\omega 3$) concentrati in un olio di pesce estratto a freddo e depurato da metalli pesanti, ottenuto da sgombri e sardine selvaggi pescati.*

Il suo consumo ha un effetto protettivo delle cellule nei confronti di batteri e virus, e dall'ossidazione provocata dai radicali liberi, inoltre ha un effetto neuro-protettivo e migliora la memoria.



DIREZIONE SUD-EST

INGREDIENTI

4 pomodori ramati

1 cetriolo

2 cm zenzero

Olio evo degli olivi secolari del

Salento: 1 cucchiaino

Sale: 2 gr

Spirulina in scaglie*: 2 cucchiaini

Estrai con [l'estrattore](#) il succo dei pomodori e dello zenzero.

Fai sciogliere la spirulina mescolando con un cucchiaino.

Aggiungi il sale e l'olio evo degli olivi secolari del Salento.

**Spirulina: una "super alga" ricca di amminoacidi essenziali, potassio e magnesio, sostiene la massa muscolare degli sportivi, ha un effetto immunostimolante e neuroprotettivo grazie all'elevato contenuto di acidi grassi essenziali EPA e DHA ($\omega 3$) e vitamine del gruppo B, ed ha un anche effetto positivo di sostegno delle ovaie e il ciclo mestruale nelle donne grazie all'alto quantitativo di calcio e ferro.*



START

INGREDIENTI

5 fette di melone

2 carote viola

1 limone: 50 ml

Basenpulver*: 3,5 g

Estrai con [l'estrattore](#) il succo del melone, delle carote e del limone.

Aggiungi al succo il Basenpulver mescolando con un cucchiaino.

****Basenpulver**: permette un riequilibrio delle normali attività cellulari grazie al suo potente effetto alcalinizzante, antibatterico e detossificante.*



PUNTO RISTORO

INGREDIENTI

1 pompelmo rosa

1 limone

100 cl di acqua frizzante

Probiactiol*: 1 compressa

Estrai con [l'estrattore](#) il succo del pompelmo e del limone e aggiungi l'acqua frizzante fresca.

Al termine assumi una compressa di Probiactiol.

****Probiactiol:** nutre l'intestino ripopolandolo con miliardi di batteri utili, al fine di rinvigorire l'intero sistema immunitario*



Probiol plus
CON VITAMINA D
per la salute intestinale
con fermenti naturali

ARRIVO

INGREDIENTI

5 pomodori ramati

Corn flakes: 50 gr

Fior di sale: 2 gr

Olio evo degli olivi secolari del

Salento: 1 cucchiaino

Estrai con [l'estrattore](#) il succo del pomodoro.

In una tazza da latte, versa il succo insieme ai corn flakes e condisci con il sale e l'olio evo.



A COLAZIONE YOGURT, FRUTTA E CEREALI

È tempo di muoverci... e fare colazione!

Come si fa ad alzarsi la mattina e avere voglia di mangiare?

Quanto tempo mi serve, o meglio, quanto tempo sono disposto a dedicare alla prima colazione?

Queste e altre domande sono utili per acquisire consapevolezza rispetto al nostro stile di vita, e su come riusciamo ad adattarci alle situazioni più disparate.

Ognuno ha i propri ritmi, un proprio approccio al cibo e abitudini differenti, ma in una cosa siamo tutti uguali: il nostro corpo e la nostra mente sono plasmabili e si adattano molto più facilmente di quel che pensiamo.

Il nostro compito è quello di abituare il nostro corpo a delle consuetudini che ci portino energia, armonia e gusto.

L'unione di movimento fisico e un'adeguata nutrizione mattutina è un buon inizio per riconoscere il nostro circolo



circadiano e ritrovare la giusta armonia nella nostra vita quotidiana.

Approccio mentale, nutrizione e movimento fisico sono i tre pilastri che condizionano il nostro stile di vita.

Ogni mattina, in base alla necessità, alla stagionalità, e alla disponibilità di frutta e verdura, la colazione può assumere un gusto del tutto speciale.

HALF MARATHON

INGREDIENTI

2 fette di ananas maturo da 1 cm:

succo 130 cl

250 g yogurt naturale

30 g di riso soffiato integrale

Ribes: 5 rametti

Polline: 1 cucchiaino

Estrai il succo dell'ananas con [l'estrattore](#) e unisci lo yogurt in una scodella

Aggiungi il riso soffiato, il ribes e il polline.



CP 10

INGREDIENTI

10 fragole: 150 cl succo

40 g di corn flakes

250 g yogurt naturale

Mirtilli: 10

Miele: 1 cucchiaino

Estrai il succo delle fragole con [l'estrattore](#).

In una scodella unisci lo yogurt e i corn flakes, insieme ai mirtilli e al miele.



RUNNER'S

INGREDIENTI

1 banana matura: 50 g

40 g corn flakes

250 g yogurt naturale

More: 6-7

Nocciole tritate: 5-6

Estrai la polpa della banana con [l'estrattore](#) e uniscila allo yogurt.

In una scodella unisci i corn flakes, le more e spolvera il tutto con la granella di nocciole.



PREMIO FINISHER

INGREDIENTI

1 pesca: 120 g

Fiocchi integrali ai frutti rossi: 40 g

Yogurt naturale: 250 g

[Bacche di goji:](#) 10

Estrai il succo delle pesche con [l'estrattore](#).

In una scodella versa lo yogurt, l'estratto di pesca e i fiocchi integrali ai frutti rossi, aggiungi infine le bacche di goji precedentemente ammollate in acqua.



TRAIL RUNNING

INGREDIENTI

1 fetta di melone: 50 cl

More : 6

20 g di fiocchi ai cereali misti

250 g yogurt naturale

Semi di chia: 2 cucchiaini

Estrai il succo del melone e delle more con [l'estrattore](#).

In una scodella unisci i fiocchi di cereali, lo yogurt e i semi di chia.





BARRETTE DI RISO

Queste barrette sono un concentrato di sapore e naturalezza. Il riso bianco è una fonte di zuccheri importante, infatti il suo carico glicemico arriva fino a 83.

La tabella dei valori del carico glicemico dice che:

Fino a 10 il carico glicemico è considerato **BASSO**.

Da 11 a 19 il carico glicemico è considerato **MODERATO**.

Da 20 in su il carico glicemico è considerato **ALTO**.

Questo significa che, se mangiato durante una competizione o durante un movimento di lungo tempo, il suo impatto energetico è elevato e nello stesso tempo voi avrete il gusto di mangiare qualcosa di naturale.

Il tipo di riso che vi consiglio è il basmati, più dolce e con i chicchi più lunghi e facilmente lavorabili.

Di seguito vi presenterò alcune idee per portare con voi la vostra barretta naturale a base di riso.

Un consiglio: non mangiate quando siete sotto sforzo, cercate di anticipare sempre l'apporto di cibo nel momento in cui siete ancora dentro la vostra soglia aerobica...insomma non mangiate con il fiatone!

GRAN PREMIO DELLA MONTAGNA

INGREDIENTI

Riso Basmati: 500 g

Acqua: 500 cl

Latte di cocco: 500 cl

Miele d'acacia: 2 cucchiaini

Sale: 1 cucchiaino

Zucchero grezzo integrale di canna:

2 cucchiaini

La buccia di un limone

Lo scarto di 10 fragole

Lo scarto di 100 g di more

Mirtilli: 125 g

15 g di [Cacao Crudo fondente 90%](#)

Cuoci il riso ad assorbimento nella miscela di acqua e latte di cocco, aggiungi un cucchiaino di sale e il miele.

Prendi una teglia e ricoprila con la carta forno, ungila con una miscela di [olio evo](#) e acqua. Disponi sopra uno stampo quadrato alto 4 cm, ungendolo con la stessa miscela in modo che il riso non si attacchi.

Versa metà del composto e, con una paletta da pasticceria, pressa energicamente il riso.

Cospargi con lo zucchero di canna e la buccia di limone e versa lo scarto delle fragole, delle more e i mirtilli interi

Versa l'altra metà del composto e pressa con la paletta. Grattugia il cacao crudo a scaglie.

Fai raffreddare in frigorifero almeno 6 ore, poi taglia a quadri di 5 cm formando delle barrette, incartale con la carta forno prima e l'alluminio poi.

Conserva in frigorifero, se vuoi anche in freezer, non più di 2 settimane.



A RUOTA

INGREDIENTI

Riso Basmati: 500 g

Acqua: 300 cl

Estratto di mela: 200 cl

Latte di cocco: 500 cl

Miele d'acacia: 2 cucchiaini

Sale: 1 cucchiaino

5 fichi secchi

Lo scarto di 3 mele

Uvetta: 3 cucchiai

Cannella in polvere: 2 cucchiaini

Cuoci il riso ad assorbimento nella miscela d'acqua, di succo di mela e latte di cocco, aggiungi un cucchiaino di sale e il miele.

Prendi una teglia e ricoprila con la carta forno, ungila con una miscela di [olio evo](#) e acqua. Disponici sopra uno stampo quadrato alto 4 cm ungendolo con la stessa miscela in modo che il riso non si attacchi.

Versa metà del composto e, con una paletta da pasticceria, pressa energicamente il riso.

Versa lo scarto della mela, l'uvetta ammollata precedentemente in acqua, i fichi tagliati e la cannella in polvere.

Versa l'altra metà del composto e pressa con la paletta.

Fai raffreddare in frigorifero almeno 6 ore, taglia a quadri di 5 cm formando delle barrette e incartale con la carta forno prima e l'alluminio poi.

Conserva in frigorifero, se vuoi anche in freezer, non più di 2 settimane.



GRUPPO COMPATTO

INGREDIENTI

Riso Basmati: 500 g

Acqua: 400 cl

Succo di pomodoro ramato: 300 cl

Latte di cocco: 300 cl

Sale: 1 cucchiaino

Miele d'acacia: 2 cucchiaini

6 uova

Lo scarto di 3 rape

Lo scarto di 4 pomodori ramati

Sesamo: 3 cucchiai

Cuoci il riso ad assorbimento nella miscela di acqua, succo di pomodoro e latte di cocco, aggiungi un cucchiaino di sale e il miele.

Prendi una teglia e ricoprila con la carta forno, ungila con una miscela di olio evo e acqua. Disponici sopra uno stampo quadrato alto 4 cm ungendolo con la stessa miscela in modo che il riso non si attacchi. Versa metà del composto e, con una paletta da pasticceria, pressa energicamente il riso. In una padella fai rosolare a fuoco basso, con un po' d'[olio evo](#), lo scarto della rapa e del pomodoro per 4-5 minuti. Aggiungi le uova sbattute con un pizzico di sale, e con una forchetta di legno strapazza il composto. Versa la frittata sul riso disponendola uniformemente.

Versa l'altra metà del composto e pressa con la paletta.

Tosta il sesamo 5-6 minuti in una padella e distribuisilo a pioggia, pressandolo con l'aiuto della paletta.

Fai raffreddare in frigorifero almeno 6 ore, taglia a quadri di 5 cm formando delle barrette e incartale con la carta forno prima e l'alluminio poi.

Conserva in frigorifero, se vuoi anche in freezer non più di 2 settimane.



FUGA

INGREDIENTI

Riso Basmati: 500 g

Acqua: 500 cl

Latte di cocco: 500 cl

Miele d'acacia: 2 cucchiaini

Sale: 1 cucchiaino

Lo scarto di 5 carote

Cumino: 2 cucchiaini

Miele: 3 cucchiaini

Paprika dolce: 2 cucchiaini

Cuoci il riso ad assorbimento nella miscela di acqua, succo di pomodoro e latte di cocco, aggiungendo un cucchiaino di sale e il miele.

Prendi una teglia e ricoprila con la carta forno, ungila con una miscela di olio evo e acqua. Disponici sopra uno stampo quadrato alto 4 cm ungendolo con la stessa miscela in modo che il riso non si attacchi. Versa metà del composto e, con una paletta da pasticceria, pressa energicamente il riso. In una padella fai rosolare a fuoco basso per 7-8 minuti, con un [goccio d'olio evo](#), lo scarto della carota con il miele, il cumino, la paprika e un pizzico di sale. Versa il composto sul riso disponendolo uniformemente.

Versa l'altra metà del composto e pressa con la paletta.

Fai raffreddare in frigorifero almeno 6 ore, taglia a quadri di 5 cm formando delle barrette e incartale con la carta forno prima e l'alluminio poi.

Conserva in frigorifero, se vuoi anche in freezer, non più di 2 settimane.



VOLATA

INGREDIENTI

6 uova

Lo scarto di 1 zuccina

Gamberetti: 30 g

Sale: 1 cucchiaino

1 stampo per muffin da 6

1. In una padella fai rosolare a fuoco basso per 4-5 minuti lo scarto della zuccina e i gamberetti, aggiungi un pizzico di sale.

Versa un cucchiaino di composto in ogni stampo, che avrai precedentemente unto di olio, pressa bene.

Rompi le uova e versane uno in ogni stampo, aggiungi un pizzico di sale.

Inforna a 160 gradi per 10 minuti circa, finché l'uovo non sarà ben cotto.

Lascia raffreddare, rimuovi il preparato dallo stampo, incartalo con carta forno prima e alluminio poi.

Conserva in frigorifero, se vuoi anche in freezer non più di 2 settimane.





Direttore: Francesco Arleo  [@nonsonomicachef](https://twitter.com/nonsonomicachef)

Web manager: Simone Signor

Food designer: Alessandro Conte

Foto: Gloria Scapin

Impaginazione: Eros Castellan



siQuriTMwellness
food technology
com

www.siquiri.com

© Tutte le foto e le ricette sono coperte da diritto d'autore e non possono essere utilizzate e/o copiate da terzi senza autorizzazione scritta.