ALPHA NERD

RICETTE
PROTEICHE
PRATICHE
GUSTOSE
SOSTENIBILI



THE ANABOLIC KITCHEN ///

RICETTARIO FIT & PERFORMANCE

VOL. 01

ALPHA NERD

RICETTE
PROTEICHE
PRATICHE
GUSTOSE
SOSTENIBILI

THE ANABOLIC KITCHEN

RICETTARIO FIT & PERFORMANCE

VOL. 01

01 SLOW BBQ CHICKEN

Pollo marinato e cotto lentamente al forno, tenero, succoso e ricco di sapore.



PREPARAZIONE	MARINATURA	COTTURA	PORZIONI
15 min	4–10 ore (in frigo)	2 h 15 – 2 h 40	8–10

INGREDIENTI

Sovracosce di pollo disossate (senza pelle)	2 kg
Petto di pollo (intero, pulito)	1 kg
Salsa Ponzu	3 cucchiai (45 ml)
Salsa Worcester (Lea & Perrins)	¾ di bottiglia (≈ 217 ml)
Miele	3 cucchiai (≈ 60 g)
Paprika affumicata	q.b.
Rub da barbecue	q.b.
Scalogni (oppure 1 cipolla bianca e mezzo)	2 medi
Aglio	4 spicchi
Birra	1 bottiglia (33 cl)
Pepe nero	q.b.
Sale	q.b. (poco)

PROCEDIMENTO

01 PREPARAZIONE
Pulisci il pollo eliminando eventuale grasso in eccesso.

02 MARINATURA
In una ciotola capiente unisci Ponzu, Worcester, miele, paprika, rub BBQ, pepe, poco sale, scalogni tritati, aglio schiacciato e birra. Mescola bene.

03 RIPOSO
Immergi completamente il pollo nella marinatura, copri e lascia in frigorifero per 4–10 ore (meglio 10 ore).

04 PRIMA COTTURA
Trasferisci pollo e marinatura in una teglia, copri con carta stagnola e cuoci in forno a 140–160 °C per 1 h 45 – 2 ore.

05 SECONDA COTTURA
Rimuovi la stagnola e prosegui la cottura per altri 30–40 minuti, controllando la doratura. Verifica che la temperatura al cuore raggiunga almeno 74 °C.

06 SERVIZIO
Lascia riposare qualche minuto e servi. Il fondo di cottura non viene normalmente consumato, ma può essere utilizzato separatamente per preparare una gravy.

VALORI NUTRIZIONALI

(per 100 g di pollo cotto, senza fondo)

Calorie	**≈ 165 kcal**
Proteine	**≈ 26 g**
Carboidrati	**≈ 2–4 g**
Grassi	**≈ 6–8 g**

NOTE DEL COACH

- I valori sono indicativi e possono variare in base al taglio del pollo e alla perdita di grassi in cottura.
- In fase di cut puoi considerare circa –15 g di grassi sul totale giornaliero, utilizzando prevalentemente il petto.
- Ricetta ideale per meal prep: si conserva in frigorifero per 3–4 giorni o può essere porzionata e congelata.

ALPHA NERD

RICETTE
PROTEICHE
PRATICHE
GUSTOSE
SOSTENIBILI

THE ANABOLIC KITCHEN

RICETTARIO FIT & PERFORMANCE

VOL. 01

02 BANANA PROTEIN PANCAKES



Pancake soffici, proteici e gustosi, con banana e yogurt greco. Perfetti per colazione o come pre/post workout.

PREPARAZIONE	COTTURA	PORZIONI	PANCAKE
5 min	10–12 min	2	6–8 totali (3–4 a porzione)

INGREDIENTI

(per 2 porzioni)

Farina Manitoba	80 g
Whey protein (vaniglia)	15 g
Banana matura	1 (≈ 120–130 g)
Yogurt greco 0–2%	100 g
Uovo intero	1
Lievito vanigliato per dolci	5 g
Cannella	q.b.
Dolcificante (es. Tic)	2 gocce
(facoltativo) Estratto di vaniglia	q.b.

PROCEDIMENTO

01 PREPARAZIONE
Schiaccia la banana in una ciotola fino a ottenere una purea.

02 IMPASTO
Aggiungi yogurt greco, uovo e whey. Mescola bene. Incorpora la farina, il lievito, la cannella e il dolcificante, mescolando fino a un composto omogeneo.

03 COTTURA
Scalda una padella antiaderente a fuoco medio-basso. Versa piccole porzioni di impasto e cuoci 2–3 minuti per lato, finché i pancake sono dorati e soffici.

04 PORZIONAMENTO
Otterrai circa 6–8 pancake. Dividili in 2 porzioni (3–4 pancake a porzione).

VALORI NUTRIZIONALI

(per 1 porzione – circa 3–4 pancake)

Calorie	≈ 410 kcal
Proteine	≈ 28 g
Carboidrati	≈ 52 g
Grassi	≈ 8–9 g

VARIANTI & NOTE DEL COACH

- **Frosting "Cinnamon Roll":** mescola 50 g di yogurt greco con 50 g di formaggio spalmabile light, cannella e dolcificante.
- **Variante con crema di riso:** sostituisci la farina con 80 g di crema di riso per pancake ancora più morbidi e digeribili.
- **Abbinamenti extra (scegli uno):**
  - 20 g di whey extra per aumentare le proteine
  - 200 g di albumi per una colazione più proteica
  - Crema: 50 g yogurt greco + 50 g spalmabile light.

ALPHA NERD

RICETTE
PROTEICHE
PRATICHE
GUSTOSE
SOSTENIBILI

THE ANABOLIC KITCHEN

RICETTARIO FIT & PERFORMANCE

VOL. 01

03 FRENCH TOAST PROTEICI

Il classico French toast in versione fit: morbido, saporito e ad alto contenuto proteico. Perfetto per colazione o come pasto pre-allenamento.



PREPARAZIONE	COTTURA	PORZIONE	PROTEINE
5 min	6–8 min	1	ELEVATE

INGREDIENTI

(per 1 porzione)

Pane in cassetta (a scelta: bianco, integrale, proteico)	3–4 fette (≈ 100 g)
Uovo intero	1
Whey protein (vaniglia)	30 g
Latte (anche proteico)	100 ml
Cannella	q.b.
Dolcificante (opzionale)	q.b.
Estratto di vaniglia (opzionale)	q.b.

PROCEDIMENTO

01 PREPARAZIONE DELLA PASTELLA
In una ciotola sbatti l'uovo con il latte, aggiungi le whey alla vaniglia, la cannella e, se vuoi, il dolcificante e la vaniglia. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.

02 IMBIBIZIONE
Immergi le fette di pane nella pastella, lasciando che il liquido venga assorbito bene da entrambi i lati (pochi secondi per lato, senza far sfaldare il pane).

03 COTTURA
Scalda una padella antiaderente a fuoco medio-basso. Cuoci le fette per circa 2–4 minuti per lato, fino a doratura e completa cottura dell'uovo.

04 SERVIZIO
Servi i tuoi French toast caldi, con cannella, dolcificante o un topping a piacere (es. frutta, yogurt greco, creme light).

VALORI NUTRIZIONALI

(per porzione – con 100 g di pane classico)

Calorie	≈ 420 kcal
Proteine	≈ 36 g
Carboidrati	≈ 49 g
Grassi	≈ 9–10 g

VARIANTI & NOTE DEL COACH

- **Pane:** puoi usare pane integrale, ai cereali o proteico per aumentare fibre e sazietà.
- **Versione pancake:** usa la stessa pastella con 80 g di crema di riso al posto del pane per dei pancake più morbidi e digeribili.
- **Topping consigliati:** 200 g di albumi, 20 g di whey extra, oppure una crema fit (50 g yogurt greco + 50 g spalmabile light).
- **Obiettivo:** colazione completa, bilanciata e ricca di proteine, ideale in fase di massa o di definizione.