

ROSSATO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
SPECIALISTA IN
NUTRIZIONE SPORTIVA

*Alimentazione
consapevole
per la tua migliore
versione*



*Nuova
stagione,
nuove energie*

NUTRIZIONE
SPORT
SALUTE
BENESSERE

RICOMINCIA DA TE

NUOVA STAGIONE, NUOVE ENERGIE



ALIMENTAZIONE
più consapevole



MOVIMENTO
più energia



BENESSERE
ogni giorno



RISULTATI
nel tempo

*Piccoli passi oggi,
grandi risultati domani.*

01 / IL PUNTO DI PARTENZA

Non serve fare tutto. Serve ricominciare.

Non devi compensare l'estate. Puoi scegliere, oggi, un gesto che ti faccia stare bene.

01

Ritrova la regolarità

Organizza pasti semplici e completi, senza saltarli per “rimediare” al giorno prima.

02

Riparti dal tuo livello

Scegli un'attività che ti piace e aumenta l'impegno gradualmente, senza inseguire subito i ritmi di prima.

03

Lascia spazio al recupero

Alterna allenamento e riposo. La costanza non richiede una settimana perfetta.

Il primo obiettivo? Un'abitudine che riesci a ripetere.

02 / SEGUI LA STAGIONE

L'autunno inizia dalla spesa.



Non esiste un alimento magico. Esiste la varietà che costruisci, giorno dopo giorno.

— Più varietà

Alternare frutta e verdura aiuta a diversificare fibre, vitamine e minerali.

— Più piacere

Sapori e consistenze diversi rendono la tavola meno monotona.

— Più semplicità

Parti dai prodotti del periodo e organizza due o tre preparazioni facili.

All'inizio: mele, pere, uva e zucca.

Più avanti: anche kiwi, agrumi e cavoli.

03 / VERDURE DI STAGIONE

Colori diversi. Nutrienti diversi.

A**Zucca**

Il beta-carotene può essere convertito in vitamina A, importante per vista e mucose.

C**Broccoli e cavolfiore**

Apportano vitamina C e folati. Provali al vapore o con cotture brevi.

B9**Spinaci e bietole**

I folati partecipano alla formazione delle cellule. Alternali nelle tue preparazioni.

+**Finocchi e radicchio**

Acqua, fibre e consistenze diverse: una base pratica per variare i contorni.

Il mio tip: evita cotture inutilmente lunghe: la vitamina C è sensibile al calore e all'acqua.

Fonti: CREA · NIH vitamina A · NIH vitamina C · NIH folati

04 / FRUTTA DI STAGIONE

Dolcezza di stagione. Senza sensi di colpa.

01 Mele e pere

Acqua e fibre: pratiche da portare con te. Lava bene la buccia quando la consumi.

02 Uva e melagrana

Chicchi e acini per dare varietà a spuntini, yogurt e insalate. Preferiscili al succo.

03 Cachi

Fibre e carotenoidi, oltre agli zuccheri naturalmente presenti. La porzione si adatta a te.

04 Kiwi e agrumi

Soprattutto verso fine autunno: vitamina C, che aiuta anche ad assorbire il ferro vegetale.

La disponibilità cambia con zona, clima e varietà.

05 / IL CONSIGLIO DA TRIATLETA

Allena il corpo. Nutri la ripartenza.

Da nutrizionista e triatleta, ti invito a non chiedere soltanto di più al tuo corpo: dagli anche ciò di cui ha bisogno.



Energia, non privazioni

I carboidrati sostengono l'attività: le quantità vanno adattate al carico di allenamento.



Anche il recupero conta

Nel pasto dopo l'allenamento considera carboidrati, una fonte proteica e liquidi.



Idratati con regolarità

Le necessità cambiano con durata, intensità, ambiente e sudorazione.

06 / IN CUCINA • RICETTA 1

Porridge con pera, yogurt e noci

1 PORZIONE

10 minuti



COLAZIONE D'AUTUNNO

INGREDIENTI

40 g fiocchi d'avena

100 g yogurt greco bianco

10 g noci sgusciate

150 ml latte parz. scremato

150 g pera, parte edibile

q.b. cannella

COME SI PREPARA

- 1 Cuoci avena, latte e pera a cubetti per 6-8 minuti, mescolando.
- 2 Spegni il fuoco e lascia intiepidire leggermente.
- 3 Aggiungi yogurt, noci e cannella. Servi tiepido.

Il mio tip Una colazione con cereali, frutta e una fonte proteica. Le quantità si adattano alle tue esigenze.

Dosi orientative, da personalizzare. Allergeni: Latte, noci, avena.

06 / IN CUCINA • RICETTA 2

Farro tiepido, zucca e ceci

1 PORZIONE

30–35 minuti

PRANZO A COLORI



INGREDIENTI

70 g farro perlato, secco

200 g zucca già pulita

q.b. rosmarino

150 g ceci cotti e scolati

10 g olio extravergine

q.b. succo di limone

COME SI PREPARA

- 1 Cuoci il farro seguendo i tempi indicati sulla confezione.
- 2 Inforna la zucca a cubetti con olio e rosmarino a 200 °C per 20–25 minuti.
- 3 Unisci farro, zucca e ceci. Completa con il limone.

Il mio tip I ceci sono una fonte di proteine vegetali: qui fanno parte del piatto, non solo del contorno.

Dosi orientative, da personalizzare. Allergeni: Farro (glutine).

06 / IN CUCINA • RICETTA 3

Salmone al forno con verdure autunnali

1 PORZIONE

25–30 minuti

CENA COMPLETA



INGREDIENTI

150 g filetto di salmone

150 g zucca

q.b. limone

150 g finocchi

10 g olio extravergine

q.b. erbe aromatiche

COME SI PREPARA

- 1 Taglia finocchi e zucca e disponili su una teglia con metà dell'olio.
- 2 Aggiungi il salmone, le erbe aromatiche e cuoci a 190 °C per circa 20–25 minuti.
- 3 Completa con l'olio restante e succo di limone prima di servire.

Il mio tip Un piatto semplice con una fonte proteica e verdure di stagione; completa il pasto con la quota di carboidrati adatta alle tue esigenze.

Dosi orientative, da personalizzare. Allergeni: Pesce.

07 / IL TUO PROSSIMO PASSO

Ricominciare è più semplice, insieme.



Dott.ssa
Giulia Rossato

Biologa Nutrizionista
Nutrizione sportiva • Triatleta

Latina • Sabaudia • Online

Prima visita

Costruiamo un percorso che parta da te, dalle tue abitudini e dai tuoi obiettivi.

Controllo

Rivediamo insieme il percorso e adattiamo alla tua nuova routine.

PRENOTA LA TUA VISITA

WhatsApp 351 457 2688

nutrizionistarossato.it