



Associazione Nazionale Conservieri Ittici  
e delle Tonnare

## LE RICETTE PRE E POST ALLENAMENTO DEL PROF. MIGLIACCIO

5 ricette sane e gustose a base di tonno, ideali dopo una corsa, una nuotata o una partita a calcetto con gli amici, elaborate dal **Prof. Pietro Migliaccio** e dalle Dottoresse in Dietistica Martina Comuzzi e Silvana Nascimben, con i relativi commenti nutrizionali. La realizzazione dei piatti e il coordinamento creativo sono a cura dello **Chef Massimiliano Mariola**.

### 1. 30 MINUTI DI CORSA LEGGERA OPPURE CAMMINATA A PASSO VELOCE PER 40 MINUTI

E poi a tavola? **“ZUCCHINE RIPIENE DI TONNO”**

#### Ingredienti per 4 persone

- 8 zucchine medie
- 20 g di mollica di pane
- due confezioni di tonno all'olio di oliva da g 80 ciascuna
- pomodoro, pelato
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- prezzemolo
- sale

#### Preparazione

Prendere le zucchine, lavarle e tagliarle a metà. Togliere la polpa interna in modo da ottenere delle barchette. Ammollare la mollica di pane con dell'acqua; quando sarà ben bagnata, strizzarla e metterla in un pentolino fino a farla asciugare. Versare la mollica in una ciotola e aggiungere un cucchiaino di olio, il prezzemolo tritato ed il tonno. Amalgamare gli ingredienti e con il composto ottenuto riempire le zucchine. In un pentolino antiaderente preparare un sugo con il pomodoro pelato, l'olio, l'aglio ed un pizzico di sale. Prendere una teglia da forno e versare il sugo. Adagiare le zucchine e far cuocere in forno a 170° per 30 minuti. Se il sugo dovesse rapprendersi aggiungere dell'acqua e terminare la cottura.

#### ZUCCHINE RIPIENE DI TONNO

##### Valori Nutrizionale per una porzione

##### MACRONUTRIENTI

Proteine	13 g	Lipidi	13 g
Carboidrati	11 g	Fibra	6 g
kcal	212		

##### MICRONUTRIENTI

Potassio	872 mg	Calcio	86 mg
Vit A ret. Eq.	688 mcg	Vit C	43 mg

### **Commento nutrizionale**

*"E' un piatto ottimo da gustare sia caldo che freddo, facile da preparare e adatto a chi pratica un'attività sportiva che richiede un modesto aumento dell'apporto energetico come una breve corsa leggera o una camminata a passo sostenuto oppure una passeggiata a cavallo o una partita a golf. Il tonno utilizzato per farcire le zucchine fornisce proteine di elevato valore biologico e pertanto apporta tutti gli amminoacidi necessari per la sintesi dei tessuti, in particolare dei muscoli; gli ingredienti di questa ricetta sono importanti anche per la formazione degli ormoni, dei neurotrasmettitori, e di tante altre molecole fondamentali per la salute e per praticare l'attività sportiva in perfette condizioni psicofisiche. Le zucchine ripiene apportano complessivamente una modesta quantità di lipidi e quelli forniti dal tonno sono peraltro ricchi di acidi grassi omega 3, importanti per mantenere in forma l'apparato cardiovascolare e per migliorarne la funzionalità. E' un pasto facilmente digeribile che consente anche di riprendere l'attività fisica senza avvertire sonnolenza e stanchezza. L'apporto di carboidrati fornito dagli ingredienti è molto scarso; per rendere il pasto equilibrato occorre aggiungere del pane (g 60 per la donna e g 80 per l'uomo) ed una porzione di verdura cruda o cotta condita con olio extravergine di oliva ed un frutto di stagione. Completandola in questo modo, la ricetta si arricchisce di antiossidanti che contrastano l'azione negativa di alcune molecole, i radicali liberi. Queste sono sostanze dannose per l'organismo che si formano quotidianamente ed aumentano durante l'attività sportiva. L'apporto di calcio, provitamina A e vitamina C è rilevante ed aiuta a mantenere in forma l'apparato locomotore e ad aumentare le difese immunitarie dell'organismo."*

## 2. UN'ORA DI BICICLETTA O UNA PARTITA A CALCIO CON GLI AMICI E poi a tavola? INSALATA DI RISO CON TONNO E VERDURE GRIGLIATE

### Ingredienti per 4 persone

- riso g 320
- tonno al naturale g 200
- gamberetti g 200
- zucchine g 400
- melanzane g 400
- piselli freschi o surgelati g 200
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- paprika
- prezzemolo tritato

### Preparazione

Pulire ed affettare sottilmente le zucchine e le melanzane, grigliarle da entrambi i lati e tagliarle a striscioline. Lessare separatamente i gamberetti ed i piselli. Far cuocere il riso in acqua salata, scolarlo al dente e lasciarlo intiepidire. Mettere il riso in un'insalatiera con le verdure miste, i gamberetti, i piselli ed il tonno a pezzetti. Condire con l'olio, una spruzzata di limone, un pizzico di paprika e spolverizzare con il prezzemolo tritato.

### INSALATA DI RISO CON TONNO E VERDURE GRIGLIATE

Valori Nutrizionale per una porzione

#### MACRONUTRIENTI

Proteine	30 g	Lipidi	12 g
Carboidrati	74 g	Fibra	7 g
kcal	502		

#### MICRONUTRIENTI

Ferro	5 mg	Potassio	798 mg
Niacina	9 mg	Vit E	2 mg

### Commento nutrizionale

*"Questa ricetta è indicata per chi pratica un'attività sportiva piuttosto impegnativa come una corsa in bicicletta o una partita a tennis o a calcio. Una volta terminato l'allenamento o la partita lo sportivo ha bisogno di reintegrare la perdita dei nutrienti che sono stati utilizzati per far fronte all'aumento del dispendio energetico e per il lavoro muscolare. E' necessario anche recuperare i sali minerali, in particolare il magnesio ed il potassio, che abitualmente sono eliminati in relazione ad una abbondante sudorazione. L'insalata di riso, tonno e verdure apporta amido facilmente digeribile ed assimilabile e viene utilizzata per ripristinare le riserve di glicogeno e mantenere costanti i livelli della glicemia (zucchero nel sangue). Il tonno fornisce proteine di ottimo valore biologico che permettono di rinnovare i tessuti muscolari e di reintegrare le perdite, anche proteiche, che si sono verificate durante l'esercizio fisico per la produzione di energia. Questa ricetta apporta lipidi in piccola quantità, ricchi di omega 3, che aiutano a tenere in forma l'apparato cardiovascolare dello sportivo. Anche il contenuto di acqua e micronutrienti è ottimale per reidratare l'organismo e fornire minerali e vitamine, in particolare ferro, potassio e niacina, indispensabili per evitare crampi e malessere dopo l'attività sportiva. E' consigliabile concludere il pasto con una porzione di frutta di stagione."*

### 3. "IN PALESTRA TRA BODY BUILDING E ATTIVITÀ AEROBICA"

E poi a tavola? **Prima della palestra: MEZZE MANICHE CON TONNO E OLIVE**

#### Ingredienti per 4 persone

- g 350 di mezze maniche
- g 200 di tonno all'olio d'oliva
- g 400 di pomodori datterini
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- uno spicchio di aglio
- un cucchiaino di prezzemolo tritato
- sale
- un cucchiaino di capperi
- due cucchiaini di olive di Gaeta (35 g al netto)

#### Preparazione

Far soffriggere in un tegame l'aglio (con tutta la pelle) a fuoco basso con l'olio. Unire il tonno sminuzzato e saltarlo leggermente nell'olio. Unire i pomodori precedentemente lavati e tagliati a metà, le olive e i capperi (eliminare il sale dei capperi sotto l'acqua). Cuocere per circa 10 minuti il sugo ed aggiustare di sale. Lessare le mezze maniche in abbondante acqua salata, scolarle ancora al dente e farle saltare qualche istante nel sugo ottenuto. Servire calde spolverizzando di prezzemolo tritato.

#### MEZZE MANICHE CON TONNO E OLIVE

Valori Nutrizionale per una porzione

##### MACRONUTRIENTI

Proteine	24 g	Lipidi	19 g
Carboidrati	72 g	Fibra	4 g
kcal	533		

##### MICRONUTRIENTI

Potassio	646 mg	Fosforo	3 mg
Niacina	8 mg	Vit C	21 mg

#### Commento nutrizionale

*"È una pietanza ottima per tutti gli atleti che praticano una attività sportiva impegnativa come il body building o le arti marziali. Si tratta di un "piatto unico" che riunisce in una sola pietanza tutti i nutrienti che normalmente si trovano in diverse portate. Fornisce carboidrati, proteine e una piccola quantità di lipidi. I carboidrati rappresentano la principale fonte di energia dei muscoli, del cervello, dei globuli rossi e pertanto sono fondamentali per garantire l'equilibrio psicofisico di tutte le persone. Questo è vero ancor di più per gli sportivi che devono far fronte ad un impegno muscolare rilevante e devono mantenere la capacità di attenzione, di concentrazione ed avere anche la forza muscolare durante tutte le fasi dell'esercizio fisico. Il tonno impreziosisce l'apporto nutrizionale della pietanza: fornisce tutti gli amminoacidi essenziali, compresa la lisina che è invece carente nella pasta. In questo modo sarà agevolata la sintesi proteica necessaria soprattutto per formare nuovo tessuto muscolare e per sostituire quello quotidianamente si utilizza. Tale processo è più intenso e veloce negli sportivi. Il tonno fornisce anche calcio che aiuta a rafforzare la struttura scheletrica e pertanto a migliorare la funzionalità dell'apparato locomotore; apporta vitamine del gruppo B importanti per il lavoro neuromuscolare e per mantenere l'ottimale equilibrio psicofisico*

dell'atleta. Durante l'attività sportiva intensa aumenta la produzione di radicali liberi, sostanze dannose per l'organismo. Per questo sono stati scelti come ingredienti della pietanza oltre al tonno, le olive ed i pomodori freschi che sono un'ottima fonte di carotene, vitamina C e licopene, sostanze che hanno un'elevata capacità antiossidante. Per rendere ancora più equilibrato il pasto è consigliabile aggiungere una porzione di frutta fresca di stagione per incrementare l'apporto di acqua e sali minerali come il magnesio ed il potassio. Si garantisce così un miglior equilibrio idroelettrolitico ed una maggiore probabilità di migliorare le proprie prestazioni atletiche."

#### 4. “IN PALESTRA TRA BODY BUILDING E ATTIVITÀ AEROBICA”

E poi in tavola? **Dopo la palestra: INSALATA DI TONNO E VERDURE COTTE**

##### **Ingredienti per 4 persone**

- g 200 di tonno al naturale
- 2 carote
- 4 zucchine piccole
- 4 patate
- g 400 di fagiolini
- due cucchiaini di olive nere
- due uova sode
- un cucchiaino di prezzemolo
- vinaigrette al limone (un limone, quattro cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale q.b)

##### **Preparazione**

Lessare separatamente le carote, le zucchine, le patate e i fagiolini. Lasciare raffreddare e tagliare le zucchine e le carote a rondelle e le patate a tocchetti. Bollire le uova e quando saranno sode sbuciarle e tagliarle a spicchi. Unire tutte le verdure in una insalatiera assieme al tonno, alle uova e aggiungere le olive nere. Condire con una vinaigrette al limone che si potrà preparare utilizzando 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, il succo di un limone, due cucchiaini di aceto, due pizzichi di sale. Spolverare con il prezzemolo tritato.

INSALATA DI TONNO E VERDURE COTTE

##### **Valori Nutrizionale per una porzione**

###### MACRONUTRIENTI

Proteine	22 g	Lipidi	17 g
Carboidrati	34 g	Fibra	6 g
kcal	368		

###### MICRONUTRIENTI

Potassio	1368 mg	Fosforo	240 mg
Niacina	10 mg	Riboflavina	0,4 mg

##### **Commento nutrizionale**

*“È un piatto indicato per coloro che, dopo aver praticato attività sportiva, vogliono recuperare energia, senza eccedere in grassi e calorie. L'apporto proteico, che deriva soprattutto dal tonno, è ottimale per riparare e rinnovare i tessuti dopo un esercizio fisico piuttosto intenso. Inoltre, queste proteine di alto valore biologico vengono utilizzate anche per aumentare il volume delle masse muscolari e la loro potenza; ciò consente di ottenere risultati atletici eccellenti anche quando l'organismo è sottoposto a notevoli sforzi. Pur fornendo una buona quantità di carboidrati per recuperare gli “zuccheri” (glicogeno) che si consumano durante la prestazione sportiva è preferibile aumentare la quota glucidica introducendo pane (carboidrati complessi) e frutta (carboidrati semplici). Il contenuto di sali minerali come il potassio ed il fosforo, di vitamine come la niacina e la riboflavina e di antiossidanti è ottimale e consente di evitare sintomi da affaticamento muscolare dopo la pratica sportiva, di ristabilire il normale equilibrio elettrolitico e contrastare l'azione negativa dei radicali liberi. La combinazione tonno, verdure ed olio extravergine di oliva permette inoltre di fornire acidi grassi mono e polinsaturi, calcio e vitamine del gruppo B, nutrienti essenziali per garantire l'efficienza dell'apparato*

*cardiorespiratorio, la funzionalità dell'apparato locomotore e l'equilibrio psico-fisico dell'atleta."*

## 5. "UN'ORA DI NUOTO"

E poi a tavola? **TORTA RUSTICA CON TONNO, ZUCCHINE E MOZZARELLA**

### Ingredienti per 4 persone

g 230 di pasta sfoglia  
g 300 di zucchine  
g 200 di tonno all'olio d'oliva  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
g 200 di mozzarella  
un uovo  
uno spicchio d'aglio  
sale

### Preparazione

Mondare le zucchine e tagliarle a rondelle. In una padella antiaderente mettere l'aglio con l'olio e lasciarlo dorare. Unire le zucchine e farle cuocere per circa 20 minuti (le zucchine si devono ammorbidire) aggiungendo un bicchiere di acqua. A cottura ultimata mettere il tonno spezzettato, precedentemente sgocciolato, e mescolare. Prendere una teglia da forno e adagiare la pasta sfoglia che dovrà essere tirata fuori dal frigorifero almeno 10 minuti prima dell'utilizzo. Praticare con una forchetta dei forellini sulla base della pasta. Ricoprire con le zucchine ed il tonno ed aggiungere la mozzarella tagliata a cubetti. Nel frattempo preriscaldare il forno a 200°. Spennellare con l'uovo battuto il bordo della pasta sfoglia, infornare per circa 20-30 minuti a 180°.

### Valori Nutrizionale per una porzione

#### MACRONUTRIENTI

Proteine 27 g	Lipidi 39 g
Carboidrati 22 g	Fibra 1,4 g
kcal 550	

#### MICRONUTRIENTI

Potassio mg 421	Fosforo 326 mg
Niacina 6 mg	Vitamina A ret. eq 125 mcg

### Commento nutrizionale

*"È un piatto che si può consumare dopo un impegno sportivo particolarmente intenso come un'ora di nuoto o di pallacanestro, durante le quali si perde molta energia. Fornisce carboidrati, proteine e grassi in un contesto calorico elevato che permette di rigenerare le scorte di glicogeno, di stimolare la sintesi di nuovi tessuti muscolari, di favorire la loro tonicità e garantire la buona ripresa di qualsiasi attività dopo la pratica sportiva. L'apporto proteico è di elevato valore biologico grazie agli amminoacidi forniti dal tonno e dalla mozzarella. Anche il contenuto lipidico è consistente e garantisce il ricostituirsi delle riserve energetiche; l'apporto di omega 3 e di iodio del tonno migliora il tono cardiovascolare dell'atleta e le sue prestazioni sportive. L'apporto di lisina congiuntamente a quello dello iodio ottimizza la sintesi proteica e migliora il tono muscolare, la carica agonistica e dunque le prestazioni sportive anche a livello agonistico. E' preferibile completare il pasto con una macedonia di frutta fresca di stagione."*