



# PSIPROTO IN CUCINA

RICETTE NUTRIENTI E GUSTOSE



# PSIPROTO<sup>®</sup>

**Potente nutraceutico** di nuova generazione.

La sua composizione **a base di proteine del siero del latte brevettate**.

Il siero del latte, noto anche come siero di latte o siero proteico, è un sottoprodotto liquido che si separa dal latte durante il processo di produzione del formaggio. È una ricca fonte di proteine di alta qualità, principalmente sieroproteine, come la whey protein.

Il siero del latte ha diverse proprietà benefiche, tra cui:

**Ricco di proteine:**

Le proteine del siero del latte sono facilmente digeribili e contengono tutti gli aminoacidi essenziali, rendendolo un ottimo integratore proteico per la crescita muscolare e il recupero dopo l'esercizio fisico.

**Promuove la perdita di peso:**

Il siero del latte può aiutare a ridurre l'appetito e aumentare la sensazione di sazietà, contribuendo così a una riduzione complessiva dell'apporto calorico.

**Migliora la salute muscolare:**

Le proteine del siero del latte favoriscono la sintesi proteica muscolare, aiutando a preservare e costruire massa muscolare magra.

**Supporto per il sistema immunitario:**

Il siero del latte contiene immunoglobuline e altre sostanze che possono sostenere la salute del sistema immunitario.



Il libro ha come obiettivo quello di far capire l'importanza di un'alimentazione sana utilizzando un integratore dalle grandi qualità nutritive e funzionali, promuovere l'utilizzo delle proteine nell'alimentazione quotidiana ma soprattutto far comprendere perché assumerle in maniera corretta in tutti gli stadi della nostra vita.

Assumere proteine è fondamentale per il corretto funzionamento del nostro corpo e ha diverse importanti funzioni nell'organismo.

Ecco perché le proteine sono così cruciali per la salute umana:

**Costruzione e riparazione dei tessuti:**

Le proteine sono i mattoni fondamentali per la costruzione, la riparazione e il mantenimento di tutti i tessuti del corpo, inclusi muscoli, ossa, pelle, capelli e organi. Senza un adeguato apporto proteico, il corpo non può sostituire le proteine danneggiate o crescere nuovi tessuti.

**Sintesi delle proteine corporee:**

Il corpo utilizza proteine alimentari per sintetizzare le proprie proteine specifiche, come enzimi, ormoni, anticorpi e molecole di trasporto, che svolgono ruoli essenziali nella regolazione delle funzioni corporee.

**Fonte di energia:**

Se le calorie provenienti dai carboidrati e dai grassi non sono sufficienti, il corpo può convertire le proteine in energia. Tuttavia, questo non è il loro ruolo principale ed è preferibile ottenere energia principalmente da carboidrati e grassi.

**Regolazione del metabolismo:**

Le proteine svolgono un ruolo chiave nella regolazione del metabolismo, poiché le molecole proteiche, come gli enzimi, facilitano le reazioni chimiche necessarie per il funzionamento dell'organismo.

**Supporto del sistema immunitario:**

Gli anticorpi, che sono proteine, sono fondamentali per il sistema immunitario e aiutano a combattere le infezioni e le malattie.

**Trasporto di sostanze:**

Proteine come l'emoglobina nei globuli rossi trasportano l'ossigeno dai polmoni ai tessuti e aiutano a mantenere l'omeostasi del corpo.

**Regolazione del pH e dell'equilibrio elettrolitico:**

Le proteine svolgono un ruolo nell'equilibrio acido-base del corpo e nella regolazione dei livelli di sodio e potassio.

**Sensazione di sazietà:**

Le proteine possono aiutare a ridurre l'appetito e a mantenere la sensazione di sazietà, il che può essere utile nel controllo del peso.

Poiché il corpo umano non può immagazzinare proteine in modo significativo, è importante fornirgli una costante fonte di proteine attraverso la dieta quotidiana. Gli alimenti ricchi di proteine includono carne magra, pesce, uova, latticini, legumi, noci e semi. L'apporto proteico giornaliero consigliato varia in base all'età, al sesso, al livello di attività fisica e ad altre variabili individuali, ma in generale è essenziale garantire un adeguato apporto proteico per mantenere una buona salute e funzionalità corporea.

# CUCINARE CON LE PROTEINE DEL LATTE

Le whey protein in polvere, possono essere una scelta interessante per diversi motivi:

## **Integrazione proteica:**

Le proteine del siero del latte sono una fonte di proteine di alta qualità, con tutti gli amminoacidi essenziali necessari per la costruzione e la riparazione dei tessuti. Aggiungere proteine in polvere a ricette o piatti può essere una semplice e comoda via per aumentare l'apporto proteico, soprattutto per coloro che cercano di raggiungere obiettivi specifici di proteine nella loro dieta.

## **Facilità di utilizzo:**

La proteina del siero del latte in polvere è facile da conservare e mescolare in una varietà di piatti e bevande. Puoi aggiungerla a frullati, yogurt, farine per la preparazione di pancake o altri prodotti da forno, rendendo semplice aumentare l'apporto proteico in modo gustoso.

## **Controllo delle calorie:**

La proteina del siero del latte in polvere è spesso a basso contenuto di carboidrati e grassi, il che la rende un'opzione ideale per coloro che desiderano aumentare l'apporto proteico senza aumentare significativamente l'apporto calorico complessivo.

## **Recupero muscolare:**

Dopo un allenamento, l'aggiunta di proteine del siero del latte in polvere ai tuoi pasti o bevande può aiutare a favorire il recupero muscolare, fornendo alle fibre muscolari i nutrienti di cui hanno bisogno per ripararsi e crescere.

## **Variazione nei pasti:**

Cucinare con proteine del siero del latte offre una variazione interessante nei pasti e può contribuire a evitare la monotonia nella tua dieta proteica.

Puoi sperimentare con ricette creative per preparare alimenti ad alto contenuto proteico.

Tuttavia, è importante notare che l'aggiunta di proteine del siero del latte in polvere non è sempre necessaria e che è importante bilanciare la tua dieta con una varietà di alimenti proteici provenienti da fonti naturali come carne, pesce, latticini, legumi e noci. Inoltre, è consigliabile consultare un professionista della salute o un dietologo prima di apportare cambiamenti significativi alla tua dieta, compresa l'aggiunta di integratori proteici.



# RI



## **FRULLATO PROTEICO AL CIOCCOLATO:**

1 misurino di proteine del siero del latte al cioccolato  
1 banana matura  
250 ml di latte  
(latte normale, o latte di mandorla o latte di soia)  
1 cucchiaio di burro di arachidi  
Ghiaccio (a piacere)  
Frulla tutti gli ingredienti insieme fino a ottenere una consistenza cremosa.

# CE



## **PANCAKE ALLO PSIPROTO**

1 misurino di Psiproto (scegli il tuo gusto preferito)  
1 uovo  
1 banana schiacciata  
1/2 cucchiaino di lievito in polvere  
Un pizzico di cannella (opzionale)  
Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo, quindi cuoci i pancake in una padella antiaderente.

# TTE



## **BARRETTE PROTEICHE DI PSIPROTO FATTE IN CASA:**

1 misurino di Psiproto (scegli il tuo gusto preferito)  
1 tazza di fiocchi d'avena  
1/2 tazza di burro di arachidi  
1/4 di tazza di miele  
Una manciata di gocce di cioccolato fondente  
Mescola gli ingredienti (tranne le gocce di cioccolato) in una ciotola, quindi stendi l'impasto in una teglia e cospargi le gocce di cioccolato sopra. Metti in frigo per solidificare, poi taglia in barrette.

# RICETTE PER IL PRANZO

## **INSALATA DI POLLO AL CURRY CON PSIPROTO**

Petto di pollo cotto a dadini, Yogurt greco con mezzo misurino di Psiproto neutro, Curry in polvere, Sale e pepe, Verdure a piacere (come cetrioli, pomodori, cipolle rosse)

Mescola il pollo con il curry in polvere, il sale, il pepe e lo yogurt greco con lo Psiproto per creare una salsa cremosa al curry.

## **GELATO PSIPROTO FATTO IN CASA:**

1 misurino di Psiproto (scegli il tuo gusto preferito), 2 banane mature (fette congelate), Latte (per regolare la consistenza), Frutta fresca per guarnire.

Frulla le banane congelate con le proteine del siero del latte e il latte fino a ottenere una consistenza simile al gelato. Guarnisci con frutta fresca.

## **PAPPETTA ALLO PSIPROTO**

2 misurini di Psiproto (scegli il tuo gusto preferito), 20g di crusca, 6 mandorle 6 noci, 150g di yogurt magro o greco, Frutta fresca per guarnire.

Frulla le mandorle e noci, metti in una ciotola grande lo yogurt ed amalgama il tutto con Psiproto fino ad avere un preparato omogeneo, guarnisci con la frutta.

## **OMELETTE PROTEICA:**

Uova, Spinaci freschi, Pomodori a dadini, Formaggio magro a cubetti 1 misurino di psiproto neutro, Pepe nero.

Sbattere le uova con gli spinaci, i pomodori, il formaggio e il pepe.

Cuocere in una padella antiaderente.





# CIBI PROTEICI E RICETTE ALTERNATIVE

## **POLLO AL LIMONE E ROSMARINO:**

Petto di pollo, Succo di limone, Rosmarino fresco o secco, Sale e pepe, Olio d'oliva.

Marinare il petto di pollo con succo di limone, rosmarino, sale, pepe e un pò di olio d'oliva.

Cuocere al forno o in padella fino a cottura completa.

## **INSALATA DI QUINOA CON CECI:**

Quinoa cotta, Ceci cotti, Pomodori ciliegia, Cetrioli a dadini, Olive nere a fette, Prezzemolo fresco.

Condimento a base di olio d'oliva, limone, sale e pepe.

Mescolare tutti gli ingredienti e condire con il condimento.

## **SALMONE AL FORNO CON SALSA AL MIELE E SENAPE:**

Filetto di salmone, Miele, Senape, Aglio tritato, Succo di limone, Sale e pepe.

Mescolare miele, senape, aglio, succo di limone, sale e pepe per creare la salsa. Spalmare la salsa sul salmone e cuocere al forno.

## **TOFU ALLA GRIGLIA CON VERDURE:**

Tofu tagliato a fette, Verdure miste (peperoni, zucchine, melanzane, cipolle)

Marinata a base di salsa di soia, zenzero, aglio e olio di sesamo.

Marinare il tofu e le verdure nella marinata, quindi grigliarli fino a ottenere una leggera doratura.

## **ZUPPA DI LENTICCHIE ROSSE CON PROTEINE VEGETALI:**

Lenticchie rosse, Brodo vegetale, Cipolla, Carote, Sedano, Proteine vegetali (come il tofu o il seitan)

Cuocere le lenticchie, le verdure e le proteine vegetali nel brodo.

Servire caldo.



### **INSALATA DI POLLO AL LIMONE:**

Petto di pollo alla griglia o bollito, Mix di foglie verdi, Pomodori ciliegia, Cetrioli a dadini, Succo di limone come condimento, Sale e pepe, Olive nere (opzionale). Taglia il petto di pollo a dadini e mescolalo con le verdure. Condisci con il succo di limone, sale e pepe. Aggiungi olive nere per un tocco extra.

### **SALMONE ALLA GRIGLIA CON ASPARAGI:**

Filetto di salmone, Asparagi, Limone, Olio d'oliva, Sale e pepe. Griglia il salmone e gli asparagi con un filo di olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe.

### **ZUPPA DI VERDURE:**

Varie verdure (zucchine, carote, sedano, pomodori), Brodo vegetale a basso contenuto di sodio, Erbe aromatiche a piacere (timo, rosmarino), Sale e pepe. Cuoci le verdure nel brodo con le erbe aromatiche fino a quando sono tenere. Frulla il tutto per ottenere una zuppa cremosa.

### **TOFU CON VERDURE SALTATE IN PADELLA:**

Tofu tagliato a dadini, Peperoni, zucchine, e carote a strisce sottili, Salsa di soia a basso contenuto di sodio, Zenzero e aglio tritati, Olio di sesamo. Cuoci il tofu e le verdure in una padella antiaderente con salsa di soia, zenzero, aglio e un filo di olio di sesamo.

### **QUINOA CON VERDURE AL CURRY:**

Quinoa cotta, Mix di verdure a cubetti (come cavolfiore, broccoli, carote), Curry in polvere, Latte di cocco a basso contenuto di grassi. Cuoci le verdure con il curry e il latte di cocco. Servi sopra la quinoa cotta.

### **YOGURT CON FRUTTA E MIELE:**

Yogurt greco o yogurt senza grassi, Frutta fresca (fragole, mirtilli, banane) Miele, Mandorle o noci tritate (opzionale). Mescola lo yogurt con la frutta fresca, il miele e le mandorle o le noci tritate per una colazione o uno spuntino leggero.