

GOURMAND  
World Cookbook Awards 2016

Alimentazione in Equilibrio  
Arianna Rossini, Rossella Benetollo  
Idea Montagna  
Best Diet Book in Italy



## Alimentazione in equilibrio

### Granola mandorle e banana

Ingredienti per un barattolo da 500 g

- 150 grammi di fiocchi di avena granati
- 100 g di mandorle
- 50 g di semi di zucca
- 50 g di semi di girasole
- 50 g di semi di lino
- 1 cucchiaino di succo d'agave
- 1 cucchiaino di olio extravergine di cocco
- 2 cucchiaini di burro di mandorle o tahin
- 1 banana grande matura
- un pizzico di cannella
- un pizzico di sale

Preparazione

Prendere il forno a 170°  
Preparare insieme in una ciotola i fiocchi di avena e mandorle e tutti i semi  
Preparare insieme la banana tagliata a fette con il succo d'agave il burro di mandorle e l'olio di cocco versare il composto frullato sugli ingredienti secchi e mescolare bene i fiocchi. Formare una teglia con carta forno e spargere il composto in maniera uniforme sulla teglia. Far cuocere in forno a 170° minuti, poi abbassare a 150° fino a che è dorato e asciutto.  
Conservare in un vasetto a tenuta ermetica.



La granola è una vera e propria "casseroles" di cereali e frutta secca, ma può essere preparata anche con ingredienti vegetali. È ottima in abbinamento alle yogurt e nei dolci vegani, ma può essere anche usata come base per la sua colazione pre-giornata o...



**Gourmand World  
Cookbook Awards 2016**



Come mangiare sano prima, durante e dopo l'attività fisica, senza rinunciare al gusto.



manuale di nutrizione  
e ricette sane per lo sportivo

# alimentazione in equilibrio

## Specifiche

**Titolo:** Alimentazione in equilibrio

**Autore:** Arianna Rossoni -  
Rossella Benetollo

**Editore:** Idea Montagna Editoria e Alpinismo

**Pubblicazione:** 25 Novembre 2015 prima edizione Italiana

**Prezzo:** € 26,00

**Foto:** 70 foto a colori

**Distribuzione:** Idea Montagna Editoria e Alpinismo

**Contatti:**

[info@ideamontagna.it](mailto:info@ideamontagna.it)

**Web:**

<http://www.ideamontagna.it/>

## Gourmand World Cookbook Awards 2016

Il libro *Alimentazione in equilibrio*, di Arianna Rossoni e Rossella Benetollo, ha vinto i **Gourmand World Cookbook Awards** per l'Italia.

I Gourmand World Cookbook Awards sono stati fondati nel 1995 da Edouard Cointreau e ogni anno onorano i migliori libri stampati o digitali relativi alla gastronomia.

E' l'unico concorso internazionale del settore e nel 2016 hanno partecipato i libri di 211 paesi di tutto il mondo. I Gourmand Awards sono stati confrontati agli Oscar per il cinema.

Ogni anno il Gourmand assegna i premi in una location molto speciale per gastronomia e la cerimonia è sempre una grande soddisfazione per chi lavora nel mondo del cibo e libri: centinaia di editori, autori, chef e giornalisti prendono parte a questi eventi.

La cerimonia di premiazione si terrà a Yantai (Cina) il 27 e 28 maggio 2017.

## Contenuti del libro

*Le ricette, rese ancor più invitanti dalle fotografie con i piatti realizzati, invitano i lettori ad alimentarsi in modo sano, nutriente ed equilibrato per l'attività sportiva.*

- L'elenco degli ingredienti è chiaro e preciso.
- La preparazione delle ricette è semplice e veloce.
- I capitoli introduttivi forniscono utili e importanti informazioni sulla corretta alimentazione per gli sportivi.
- L'impostazione grafica del libro con fotografie a colori rende questa guida un piacevole viaggio nella cucina sana e nutriente per gli sportivi.

## Indice del libro:

Siamo quello che mangiamo  
di Franz Rossi  
Un'idea che prende vita  
Mangiare è un atto di sopravvivenza  
Le basi dell'alimentazione  
La piramide alimentare e il piatto sano  
Alimentazione e sport  
Sport e integrazione  
Alpinismo  
Organizzare la giornata in montagna  
Alimentazione durante la settimana  
E da bere?  
Pasticceria naturale  
Cioccolato  
Lista della spesa

Come alimentarsi in maniera equilibrata praticando un'attività sportiva, magari rivolta alla montagna? Il corpo, sia che si cammini, si corra, si arrampichi, per avere la massima prestazione, ha bisogno del giusto apporto di vari elementi nutrizionali.

**Mangiare è un atto di sopravvivenza, nutrirsi correttamente, invece, è un atto d'amore verso se stessi e verso il proprio corpo.**

*Quello che mangiamo non incide sulla nostra salute solo in senso quantitativo: un nuovo parametro usato per valutare l'adeguatezza dell'alimentazione è la qualità di ciò che ci si mette nel piatto.*

Come mangiare sano prima, durante e dopo la fatica, senza rinunciare al gusto: questo manuale, diviso tra scientificità e consigli pratici, regala utili informazioni su quali alimenti scegliere, come fare la spesa, cosa preferire quando si mangia fuori casa, al ristorante o in rifugio, cosa portarsi al lavoro, come prepararsi una colazione perfetta.

La guida si compone di una sezione introduttiva dedicata alle basi dell'alimentazione, alla piramide alimentare, all'alimentazione per gli sportivi, all'alimentazione per gli sport di montagna e altre utili indicazioni come le bevande e la lista della spesa. Seguono dettagliate schede descrittive di 70 ricette sane e gustose con l'elenco degli ingredienti, la preparazione, la fotografia del piatto preparato e l'idea alla base della ricetta.

*Prefazione di Franz Rossi, fondatore di X.RUN – Storie di corsa, rivista dedicata alla corsa.*

## Le autrici

**Arianna Rossoni,**  
è una dietista libero-professionista. Sul suo sito, parla non solo di cibo, ma anche di ormoni, di equilibrio psicofisico e di attività fisica salutare.

La trovate su: [www.alimentazioneinequilibrio.it](http://www.alimentazioneinequilibrio.it)

**Rossella Benetollo,**  
Graphic design e fondatrice di Officina Creativa, studio laboratorio di grafica, editoria, calligrafia.

Curiosa e appassionata di cucina naturale e benessere è da sempre alla ricerca di nuovi ingredienti, prodotti e ricette da sperimentare.

La trovate su: <http://officinacreativadesign.tumblr.com>