

# Menu settimanale



Dott.ssa  
Fiammetta Rimini  
biologa nutrizionista

## COLAZIONE

## PRANZO

## CENA

## (opzionali) SPUNTINI

Lunedì

Yogurt intero bianco, 1 frutto,  
15g di mandorle

Riso rosso con pisellini,  
gamberetti e rucola

Hamburger di trota con  
cavolo riccio saltato in  
padella, pane integrale

**Mattina:** 1 frutto  
**Pomeriggio:**  
20g di frutta a guscio

Martedì

Pane integrale, crema di  
arachidi 100%, banana

Zuppa di orzo, miglio, fagioli,  
insalata mista

Frittata di porri, broccoli,  
riso integrale

**Mattina:** 1 frutto  
**Pomeriggio:**  
20g di frutta a guscio

Mercoledì

Avocado toast

Pasta integrale con  
carciofi e feta

Fettine di pollo in padella con  
pomodori e capperi, sorgo con  
verdure miste

**Mattina:** 20g di frutta a  
guscio  
**Pomeriggio:** 1 frutto

Giovedì

Yogurt bianco con muesli  
fatto in casa, 1 frutto

Riso con broccoletti di  
bruxelles, lenticchie

Filetti di merluzzo al cartoccio,  
biette ripassate in padella,  
patate al forno

**Mattina:** 20g di mandorle  
**Pomeriggio:** 1 frutto

Venerdì

Pane integrale, miele di alta  
qualità, 10 mandorle

Cous cous integrale con verdure  
e formaggio stagionato

Polpettine vegetali di ceci, carote,  
curcuma e zenzero, cicoria  
ripassata in padella, pane integrale

**Mattina:** 1 frutto, 5g cioccolato  
fondente 80%  
**Pomeriggio:** 20g di nocciole tostate

Sabato

Yogurt bianco con muesli  
fatto in casa, 1 frutto

Insalata mista con due  
uova sode, semi e avocado,  
gallette di riso integrale

Pizza fatta in casa con farina di  
tipo 1, passata di pomodori gialli,  
mozzarella e alici

**Mattina:** 1 frutto  
**Pomeriggio:** 20g di mandorle

Domenica

Pancake, fragole e  
cioccolato fondente

Pad thai vegetariano

Torta salata con spinaci e ricotta,  
cavolo nero al forno

**Mattina:** Carote e finocchi  
20g di Parmigiano  
**Pomeriggio:** 1 frutto, 5 mandorle