

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