

## LUNEDI

## MARTEDI

## MERCOLEDI

## GIOVEDI

## VENERDI

## SABATO

### COLAZIONE

Latte vegetale, cereali integrali e frutta fresca

Yogurt greco, semi, cereali integrali e frutta fresca

Latte vegetale, fette biscottate integrali e marmellata

Yogurt di soia, semi, cereali integrali e frutta fresca

Latte vegetale, fette biscottate integrali e marmellata

Pane integrale, mini frittata di albumi, avocado e frutta o verdura fresca

### SPUNTINO

Un frutto di stagione (es. 1 grappolo piccolo d'uva /mela/pera)

Un frutto di stagione (es. 1 grappolo piccolo d'uva /mela/pera)

Frutta secca (es.1 manciata di noci o mandorle)

Un frutto di stagione (es. 1 grappolo piccolo d'uva /mela/pera)

Frutta secca (es.1 manciata di noci o mandorle)

Un frutto di stagione (es. 1 grappolo piccolo d'uva /mela/pera)

### PRANZO

Fusilli di grano saraceno con parmigiano, pomodoro fresco e zucchine

Cous cous integrale con feta, carote, uvetta e noci

Riso venere con asparagi, lamponi e mandorle tostate

Spaghetti integrali con germogli di soia, peperoni e funghi champignons

Risotto integrale alla crema di ricotta, pepe rosa e broccoli

Tagliatelle al ragù di ceci

### MERENDA

Macedonia con un frutto di stagione, succo di limone e un cucchiaino di mandorle in petali

Frutta secca (es.1 manciata di noci o mandorle)

Un frutto di stagione (es. 1 grappolo piccolo d'uva /mela/pera)

Frutta secca (es.1 manciata di noci o mandorle)

Pinzimonio di verdure con hummus di legumi

Un frutto di stagione (es. 1 grappolo piccolo d'uva /mela/pera)

### CENA

Uova al pomodoro con pepe nero, radicchio al forno e pane integrale tostato

Insalata di tofu con spinacino, semi di sesamo e patate novelle al rosmarino

Cubetti di seitan in salsa di pomodoro, timo, olive e crostini di pane integrale

Buddha Bowl di riso integrale, ceci, bietta, cavolo cappuccio, semi di zucca e bacche di goji

Vellutata di cavolfiore con semi di zucca e crostini di pane integrale

Mexican Veggie burger con fagioli borlotti, salsa guacamole, peperoni arrostiti e lattughino

### PRE-NANNA

TISANA SENZA ZUCCHERO

TISANA DELLA SERA

TISANA SENZA ZUCCHERO

TISANA DELLA SERA

TISANA SENZA ZUCCHERO

TISANA SENZA ZUCCHERO

\*Per ogni #PIATTOUNICO la fonte di grassi da prediligere è L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, salvo diverse indicazioni (Esempio: se trovi indicato frutta secca/semi oleosi/olive/avocado, togli l'olio dal pasto!

Via libera invece a succo di limone, aceto di vino, erbe aromatiche e spezie: il modo più naturale di aromatizzare il tuo cibo!).

Per trovare ricette, spunti e curiosità sugli alimenti, segui la pagina Instagram "Probios1978" e "bene.nutrizionista" ...e se fai una ricetta, taggaci! Verrai ripostato!