

MEAL PREP

OTTOBRE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
COLAZIONE	Pancake proteico con un velo di crunchy 100% peanuts butter , fichi e una spolverata di cannella	Yogurt greco con protein granola cacao e arancia e centrifugato di frutta fresca	Cappuccino vegetale con cacao amaro, fette biscottate integrali e marmellata senza zuccheri	Yogurt greco con protein muesli avena e semi e centrifugato di frutta fresca	Fette biscottate con velo di yogurt greco, marmellata senza zuccheri e granella di pistacchio	French toast di pane integrale con protein cream cocoa e un bicchiere di latte di mandorla
SPUNTINO	Un frutto di stagione es. una pera, una manciata d'uva o una coppetta di ribes	Tisana ai frutti rossi	Un frutto di stagione es. una pera, una manciata d'uva o una coppetta di ribes	Tisana ai frutti rossi	Un frutto di stagione es. una pera, una manciata d'uva o una coppetta di ribes	Infuso allo zenzero, pepe nero, cardamomo e cannella
PRANZO	Quinoa tricolore con ceci e cavolo nero	Pennette integrali e fagioli borlotti	Tempeh al limone con cipollotto e riso basmati integrale	Spaghetti integrali con pesto di broccoli, uvetta e pepe nero	Spezzatino di soia con patata americana e pisellini	Gnocchi di zucca con burro e salvia
MERENDA	Un frutto di stagione es. una pera, una manciata d'uva o una coppetta di ribes	SPECIALE POST-ALLENAMENTO: cardio: barretta sesamo arancia e guarana' forza: protein bar cioccolato fondente	3 fit crunchy snack segale avena e canapa	SPECIALE POST-ALLENAMENTO: cardio: barretta fit&go arachidi cranberries amaranto forza: energy bar canapa anacardi fave cacao	Macedonia di mela verde, melagrana e cannella	Un frutto di stagione es. una pera, una manciata d'uva o una coppetta di ribes
CENA	Frittata di uova, carote e patata americana al forno	Hummus di melanzane con gallette di riso integrale e verdure	Farinata di ceci e radicchio al vapore	Passato di legumi con crostini integrali aromatizzati al forno	Feta greca con pomodori grigliati, salsa alle olive e gallette di riso integrale	Pizza veg in padella con zucchine, pomodoro e tofu alle erbe
PRE-NANNA	Tisana rilassante senza zucchero	Tisana rilassante senza zucchero	Tisana rilassante senza zucchero	Tisana rilassante senza zucchero	Tisana depurativa senza zucchero	Tisana depurativa 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!