

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

COLAZIONE

Latte vegetale con
**Frollini cacao&nocciole
senza zuccheri**
+ estratto di verdura

Yogurt greco, noci,
frutta fresca +
estratto/centrifugato
di verdura

Latte vegetale, cereali
integrali e frutta fresca
+ estratto/centrifugato
di verdura

Yogurt di soia con
**Ciambelline
limone&zenzero**
senza zuccheri
+ estratto di verdura

Latte vegetale, cereali
integrali e frutta fresca
+ estratto/centrifugato
di verdura

Latte vegetale con fette
biscottate integrali e
**Crema spalmabile al
cacao e nocciole senza
zuccheri aggiunti**

SPUNTINO

Un frutto di stagione
es. 3 albicocche, una
manciata di ciliegie,
una fetta di melone

**Thè bianco
senza zuccheri
gusto LIMONE**
freddo

Frutta secca
es.1 manciata di pistacchi
non salati né tostati o
mandorle

**Thè bianco
senza zuccheri
gusto PESCA**
freddo

Un frutto di stagione
es. 3 albicocche, una
manciata di ciliegie, una
fetta di melone

Un frutto di stagione
es. 3 albicocche, una
manciata di ciliegie,
una fetta di melone

PRANZO

Mezze penne integrali
al pesto di avocado con
pomodorini freschi e
cipolla a dadini

Peperoni ripieni con
caprino, erba cipollina e
quadrette di riso integrali
sbriciolate

Wrap integrale con
hummus di
ceci&barbabietola,
spinacino e carote
grattugiate

Insalata di ceci
con cetrioli, mais
e cipolla rossa
croccante

Panzanella toscana
al profumo di
basilico

Pappardelle alla crema
di limone con ricotta,
prezzemolo e limone
bio a listarelle

MERENDA

Frutta secca
es.1 manciata di pistacchi
non salati né tostati o
mandorle

Smoothie alle
vitamine con latte
vegetale, ghiaccio,
carota e albicocca

Un frutto di stagione
es. 3 albicocche, una
manciata di ciliegie, una
fetta di melone

Frutta secca
es.1 manciata di pistacchi
non salati né tostati o
mandorle

Una fetta di melone
con 3-4 bocconcini di
mozzarella

Barrette di yogurt
congelato con
frutti di bosco
e miele

CENA

Freselle integrali con
mozzarella e crema
di zucchine alla
paprika

Tofu strapazzato con
pomodorini gialli,
semi di girasole,
basilico e pane
integrale

Burger di lupini
con lattuga
e pane integrale

Cubotti di frittata
alla menta con
melanzane gratinate
al pane integrale
casereccio

Sandwich integrale
con falafel, olive
taggiasche e salsa
yogurt

Spiedini di seitan con
verdure di stagione
grigliate e crostini di
pane integrale tostati

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!