

Come alternare i carboidrati durante la settimana?

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI
LUN	Fette biscottate con ricotta e pere	Pasta al ragù Insalata mista	Minestra di verdure con farro e ceci	Frutta fresca
MAR	Yogurt bianco Pane ai cereali con marmellata	Pane di segale con uova e avocado Carote crude con limone	Minestra di verdure con farro Formaggio fresco	Nana icecream*
MER	Porridge di avena al cocco con fragole e lamponi*	Riso basmati Straccetti di tacchino al curry con zucchine	Pesce con verdure Patate	Frutta fresca
GIO	Porridge di avena al cocco con fragole e lamponi*	Insalata mista con sgombri, pomodori, carote e semi misti con crostini di pane	Pasta di farina di legumi con sugo di verdure	Frutta fresca
VEN	Un bicchiere di latte Pane di segale con burro di arachidi	Insalata di quinoa con uova, asparagi e noci*	Pollo arrosto Chips di patate americane*	Frullato lamponi e barbabietola*
SAB	Yogurt greco con fragole e muesli	Burger di legumi* con insalata Wasa	Pizza con mozzarella e verdure	Frutta fresca
DOM	Pancakes integrali agli amaretti*	Orzotto con zafferano e zucchine*	Pesce con verdure Pane integrale	Macedonia di frutta con una pallina di gelato

RICORDA DI:

- ✓ Comporre il tuo piatto con ½ verdura, ¼ fonte proteica, ¼ di cereali.
- ✓ Condire con olio EVO. Aceto, limone e spezie a volontà.
- ✓ Alternare le fonti proteiche durante la settimana: 2-3 volte pesce, 1-2 volte carne bianca, max 1 volta carne rossa / affettati, 1-2 volte formaggi, 3-4 volte legumi, 2-3 volte uova.
- ✓ Alternare le fonti di carboidrati durante la settimana: pasta, riso, farro, orzo, quinoa, cous cous, patate, pane..
- ✓ Bere almeno 8 bicchieri di acqua.
- ✓ Consumare 2 porzioni di frutta al giorno.
- ✓ Fare una foto al tuo menu e taggarmi su instagram @nutrizzioneericerca

LISTA DELLA SPESA:

*CLICCA PER LA RICETTA!

In **GRASSETTO** sono evidenziate le diverse fonti di carboidrati

Per prenotare la tua consulenza nutrizionale e ricevere un menu personalizzato scrivimi a nutrizzioneericerca@gmail.com

www.nutrizzioneericerca.com

IG: <https://www.instagram.com/nutrizzioneericerca/>

FB: <https://www.facebook.com/nutrizzioneericerca/>