

# Cosa mangio questa settimana?

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI
LUN	Caffèlatte Pane tostato con burro di arachidi	<a href="#">Insalata di spinacino, formaggio di capra, lamponi e patate viola*</a>	<a href="#">Fettine di tacchino allo zenzero*</a> Zucchine Patate al forno	Kefir con pezzetti di pesca fresca
MAR	Yogurt bianco con fiocchi di avena e albicocche	<a href="#">Fusilli con zucchini, salmone e pistacchi*</a>	<a href="#">Hamburger di ceci e verdure con salsa al curry*</a> Bietole Pane	Mirtilli e lamponi con granella di nocciole
MER	<a href="#">Porridge di quinoa con frutta*</a>	<a href="#">Insalatona con uova, arachidi, fragole e olive*</a> Pane	<a href="#">Riso venere con gamberi e zucchine e salsa di avocado*</a>	Albicocche Una manciata di anacardi
GIO	<a href="#">Porridge di quinoa con frutta*</a>	<a href="#">Carpaccio di pomodoro con ricotta infornata*</a> Wasa	<a href="#">Pollo alla birra e cipolle*</a> Cicoria ripassata Pane	Frullato con latte di riso e fragole
VEN	Caffèlatte <a href="#">Biscotti con fiocchi di avena e mandorle*</a>	<a href="#">Insalata di pollo (avanzi di ieri), pomodorini e olive verdi</a> Pane	Cous cous con fave, carote e noci	Pane tostato con burro di mandorle e lamponi
SAB	Pane tostato con uova strapazzate Fragole	<a href="#">Nasello con porri al vapore*</a>	Serata libera	Yogurt greco bianco con ciliegie
DOM	<a href="#">Crema budwig con ricotta, ciliegie e pistacchi*</a>	Spaghetti al pomodoro Prosciutto crudo con melone	Insalatona mista con fagioli cannellini, mais e sedano Pane	<a href="#">Nana-icecream con frutta fresca*</a>

## 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, di cui max 1 volta pesce conservato, 2-3 volte carne, di cui max 1 volta carne rossa, 0-1 volta affettati (da consumare saltuariamente), 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!](#)

[Per prenotare la tua consulenza nutrizionale e ricevere un menu personalizzato scrivimi a \[nutrizzioneericerca@gmail.com\]\(mailto:nutrizzioneericerca@gmail.com\)](#)

[www.nutrizzioneericerca.com](http://www.nutrizzioneericerca.com)

[IG: <https://www.instagram.com/nutrizzioneericerca/>](https://www.instagram.com/nutrizzioneericerca/)

[FB: <https://www.facebook.com/nutrizzioneericerca/>](https://www.facebook.com/nutrizzioneericerca/)