

Cosa mangio questa settimana?

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI
LUN	Mugcake alla banana (clicca per la ricetta)	Spaghetti con pesto di rucola e champignon (clicca per la ricetta)	Vellutata speziata di zucca e patata americana (clicca per la ricetta) Feta con verdure grigliate	Frutta fresca
MAR	Budino di castagne con pere e fichi (clicca per la ricetta)	Insalata con bocconcini di pollo, acini di uva e spicchi di mela Pane	Vellutata speziata di zucca e patata americana (clicca per la ricetta) Uova con spinaci	Yogurt
MER	Caffèlatte con biscotti alle nocciole (clicca per la ricetta)	Hummus di cannellini e pomodori secchi (clicca per la ricetta) con pane e crudité di verdure	Pesce al limone e aneto (clicca per la ricetta) Patate e cavoletti di bruxelles al forno	Frutta fresca
GIO	Yogurt bianco con kiwi e muesli	Farro con uova e broccoli al vapore conditi con salsa tahina	Zuppa di ceci e castagne (clicca per la ricetta)	Macedonia di mele e anacardi
VEN	Pane con ricotta, fettine di pera e noci	Risotto al melograno (clicca per la ricetta)	Filetti di sgombro alla mediterranea (clicca per la ricetta) Insalata mista Pane	Frutta cotta con cannella
SAB	Macedonia di frutta fresca con fiocchi di mais e crema di mandorle	Polpette di lenticchie al forno (clicca per la ricetta) Insalata e purè di patate	Pizza	Yogurt
DOM	Pancakes morbidi con zucca e caffè (clicca per la ricetta)	Arrostito di vitello con porcini e castagne (clicca per la ricetta) Polenta	Caprino Insalata di finocchi con spicchi d'arancia Pane	Frutta fresca

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:

Per prenotare la tua **consulenza nutrizionale in studio (Como e Genova)** 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/>