

Cosa mangio questa settimana?

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI
LUN	Tiramisù al cacao con fette biscottate e yogurt (clicca per la ricetta)	Piadina integrale con hummus di lenticchie (clicca per la ricetta)	Orzo con tempeh e shitake (clicca per la ricetta)	<p>Scegli a piacere a seconda del tuo senso di fame: frutta fresca, frutta secca, parmigiano, yogurt, porridge di avena, pane o cracker, mugcake, pancakes, frullato con frutta di stagione..</p>
MAR	Tortillas di lenticchie (clicca per la ricetta) con ricotta	Pasta con cime di rapa, tofu e limone (clicca per la ricetta)	Feta e cavoletti di Bruxelles al forno (clicca per la ricetta) Wasa	
MER	Plumcake con frutta secca e cioccolato (clicca per la ricetta)	Nuvole di uova con insalata e avocado (clicca per la ricetta) Wasa	Dahl di lenticchie con riso basmati (clicca per la ricetta)	
GIO		Pasta con broccoli e pecorino (clicca per la ricetta)	Crocchette di soia e verza (clicca per la ricetta) con radicchio e patate al forno	
VEN	Overnight porridge al té matcha e spirulina (clicca per la ricetta)	Burger di riso e fagioli neri (clicca per la ricetta) Radicchio e patate al forno (avanzi di ieri)	Pasta al pesto di broccoletti e rucola (clicca per la ricetta)	
SAB	Pane con hummus dolce al cacao (clicca per la ricetta)	Uova e spinaci (clicca per la ricetta) Pane	Pizza o cena a piacere	
DOM	Pancakes alle mele (clicca per la ricetta)	Lasagne con vellutata di cavolfiore e nocciole (clicca per la ricetta)	Farinata di ceci, patate e cipolle (clicca per la ricetta)	

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 soia e derivati, 2-3 volte formaggi, 4-7 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 @nutrizioneericerca

LISTA DELLA SPESA:

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

www.nutrizioneericerca.com

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

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