

Il piano settimanale per le future e le neo mamme



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Pane integrale, salmone, un ricciolo di burro e olio evo + estratto/centrifugato di verdura/ frutta	Yogurt greco, semi e frutta fresca + estratto/centrifugato di verdura	Cereali integrali, bevanda vegetale o latte, frutta fresca + estratto di verdura	Uovo sodo, pane integrale e avocado + estratto/centrifugato di verdura	Yogurt greco, semi e frutta fresca + estratto/centrifugato di verdura	Cereali integrali, bevanda vegetale o latte, frutta fresca + estratto di verdura	Uovo sodo, pane integrale e avocado + estratto/centrifugato di verdura

SPUNTINO ORE 10	Frutta di stagione (1 mela/1 pera)	Frutta di stagione (es. 200 g di fragole o 6 ciliegie)	Frutta di stagione (1 mela/1 pera)	Frutta di stagione (es. 200 g di fragole o 6 ciliegie)	Frutta di stagione (1 mela/1 pera)	Frutta di stagione (es. 200 g di fragole o 6 ciliegie)	Frutta di stagione (1 mela/1 pera)
------------------------	------------------------------------	--	------------------------------------	--	------------------------------------	--	------------------------------------



PRANZO

Sgombro al vapore con pesto di olive + riso Venere con zucchine + insalata con avocado e noci del Brasile	Ceci + riso integrale con limone e anacardi+ asparagi con germogli e rucola	Filetti di sgombro "alla palermitana" + patate al timo e lime + carote con cipolle di Tropea	Omelette agli spinacini + penne integrali al ragù di asparagi + asparagi con timo e limone	Sgombro al pomodoro e melanzane + farro integrale con cipolla e frutta secca + pomodori alla menta	Hummus di ceci verde + patate al rosmarino e olio d'oliva + zucchine con ravanelli e menta	ECCEZIONE
---	---	--	--	--	--	------------------

SPUNTINO ORE 16/17

Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Yogurt greco + 3 noci o 3 mandorle o mix di frutta secca	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)
--	--	--	--	--	--	--



CENA

Uova strapazzate con rucola + penne integrali con verdure + zucchine al timo	Pollo marinato al rosmarino + riso integrale + carote alla melissa e limone	Sgombro al vapore + riso Venere con noci + asparagi al vapore con erbe aromatiche	Lenticchie + riso Venere con carote e curcuma + vellutata di lattuga e cipolle	Nasello al pomodoro + riso integrale al pesto di noci + vellutata di cipollotti e asparagi	Tacchino al limone ed erbe + orzo + asparagi croccanti con aromi	ECCEZIONE
--	---	---	--	--	--	------------------