

Il piano settimanale dell'ESTATE



COLAZIONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Galette di riso integrale, pescespada affumicato, 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	Uova strapazzate, pane integrale e avocado, + estratto/centrifugato di verdura	Fette biscottate integrali, miele, Parmigiano Reggiano, + estratto/centrifugato di verdura	Pane integrale, prosciutto crudo, olio e.v.o., + estratto/centrifugato di verdura	Uovo sodo, pane integrale e avocado + estratto/centrifugato di verdura

SPUNTINO ORE 10

Frutta di stagione (es. 1 fetta di melone, 1 fetta di anguria o 3 albicocche)	Frutta di stagione (es. 1 fetta di melone, 1 fetta di anguria o 3 albicocche)	Frutta di stagione (es. 1 fetta di melone, 1 fetta di anguria o 3 albicocche)	Una manciata di frutta secca (es. nocciole/mandorle/anacardi)	Una manciata di frutta secca (es. nocciole/mandorle/anacardi)	Una manciata di frutta secca (es. nocciole/mandorle/anacardi)	Frutta di stagione (1 mela/1 pera)
---	---	---	---	---	---	------------------------------------

SUGGERIMENTO SALVATEMPO
PREPARA UNA PORZIONE IN PIÙ DI CEREALI DA CONSUMARE IL GIORNO DOPO CON UN CONDIMENTO DIVERSO.



Zucchine al timo e semi di sesamo + fagioli con verdure e avocado + riso Venere con mango e avocado



Peperoni saltati + pollo marinato al rosmarino e olio + farro agli spinacini, albicocche e rosmarino



Pomodorini al forno con erbe aromatiche + vitello con pomodoro, capperi e origano + riso integrale al sesamo



Insalata aromatica alla senape + salmone con zucchini + spaghetti integrali con zucchini al lime



Carote, barbabietola e cetriolo + uova sode con olive + riso Venere con zucchini



Zucchine con ravanelli e menta + insalata di lenticchie, pomodori e basilico + patate al timo e lime



ECCEZIONE

PRANZO

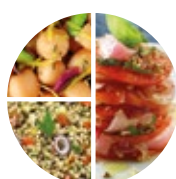
Una manciata di frutta secca (es. nocciole/mandorle/anacardi)	Una manciata di frutta secca (es. nocciole/mandorle/anacardi)	Yogurt greco + 3 noci o 3 mandorle o mix di frutta secca	Frutta di stagione (es. 1 fetta di melone, 1 fetta di anguria o 3 albicocche)	Frutta di stagione (es. 1 fetta di melone, 1 fetta di anguria o 3 albicocche)	Frutta di stagione (es. 1 fetta di melone, 1 fetta di anguria o 3 albicocche)	Una manciata di frutta secca (es. nocciole/mandorle/anacardi)
---	---	--	---	---	---	---



Fagiolini al pomodoro e basilico + frittata ai fagiolini + fusilli integrali con pesto di peperoni



Fagiolini in agrodolce + sgombro con melone + riso integrale alla salsa di soia



Millefoglie di pomodori + ceci al timo, limone e pistacchi + grano saraceno con cetrioli e pomodori



Melanzane ripiene + tacchino al curry e bevanda di cocco + quinoa



Peperoni arrostiti con capperi e nocciole + calamaretti al cartoccio + patate al vapore



Pomodori alla menta + salmone affumicato + penne integrali con pomodori e cipolla di Tropea



ECCEZIONE

CENA

SUGGERIMENTO SALVATEMPO
ALL'INTERNO DELLO STESSO PIATTO UNICO SFRUTTA LA VERDURA SCELTA ANCHE PER CONDIRE LE ALTRE DUE RICETTE.

