

Cosa mangio questa settimana?

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI
LUN	Yogurt Greco con fragole	Trofie al pesto	Vellutata di asparagi e zucchine* Insalata mista con tonno	Frutta secca
MAR	Yogurt greco con banana	Bocconcini di tacchino alla paprika* Zucchine Patate	Pane con uova, crema di avocado e pomodorini	Frutta cotta con cioccolato
MER	Porridge di avena* con pere e cioccolato	Vellutata di asparagi e zucchine (avanzi di lunedì) Hummus di ceci* con pane	Pollo al limone* Melanzane Pane	Yogurt
GIO	Porridge di avena con mele e cannella	Pollo (avanzi di ieri) al limone Melanzane Pane	Pasta e ceci*	Banana
VEN	Choco bread*	Riso basmati con uova, piselli e arachidi	Salmone al forno* Fagiolini Pane	Fragole con semi di chia
SAB	Choco bread*	Formaggio fresco Carote crude al limone Cracker	Pizza* (con pomodoro, mozzarella e zucchine)	Frutta secca
DOM	Macedonia di frutta con muesli	Merluzzo alle olive* Zucchine Patate	Zuppa di legumi*	Yogurt

*CLICCA PER LA RICETTA!

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

www.nutrizionericerca.com

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

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

RICORDA DI:

- ✓ Comporre il tuo piatto con $\frac{1}{2}$ verdura, $\frac{1}{4}$ fonte proteica, $\frac{1}{4}$ 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 @nutrizionericerca

LISTA DELLA SPESA: