

Cosa mangio questa settimana?

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI
LUN	Yogurt speziato con granola e banana (clicca per la ricetta)	Insalata di quinoa, ceci, mele e valeriana (clicca per la ricetta)	Bocconcini di pollo o con spinaci conditi con salsa di soia e pinoli Gallette	
MAR	Fette biscottate con yogurt, mela e crema di mandorle (clicca per la ricetta)	Pasta con cavolo nero, carote e acciughe (clicca per la ricetta)	Crema di cavolfiore (clicca per la ricetta) Formaggio a piacere Pane	
MER	Cappuccino + banana bread (clicca per la ricetta)	Crema di cavolfiore (clicca per la ricetta) Frittata di cipolle (clicca per la ricetta)	Patate dolci ripiene di ceci e chimichurri (clicca per la ricetta)	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..
GIO		Insalatona creativa con feta, mela e noci Cracker	Sogliola (200g) con fagiolini e finocchi (clicca per la ricetta) Pane	
VEN	Fette wasa con salmone selvaggio affumicato + kiwi	Panino con burger di cannellini e barbabietola (clicca per la ricetta)	Pasta al pesto di broccoletti e rucola (clicca per la ricetta)	
SAB	Pera cotta con cereali e cioccolato fondente	Curry balls (clicca per la ricetta) con insalata mista Wasa	Pizza o cena a piacere	
DOM	Pancake dal cuore caldo (clicca per la ricetta)	Riso rosso con fagioli, trota salmonata e arancia (clicca per la ricetta)	Uova in purgatorio (clicca per la ricetta) Broccoli Pane	

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:

Per prenotare la tua **consulenza nutrizionale** in studio o online 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/>