

Cosa mangio questa settimana? Mese di GIUGNO

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI	
LUN	Yogurt bowl esotica	Insalata di quinoa, feta , ceci , cipolla e pistacchi	Filetto di branzino con pomodorini, capperi e olive, con zucchine Pane	Consuma gli spuntini secondo la tua fame.	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 pesce, 1-2 volte carne bianca, max 1 volta carne rossa / affettati, 1-2 volte formaggi, 3-4 volte legumi o soia, 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
MAR	Chia Pudding ai Frutti di Bosco	Insalata di quinoa (avanzi di ieri)	Pollo Tikka Masala con riso basmati	Spuntini classici: frutta, frutta secca, yogurt, cioccolato, parmigiano, frullato.	
MER	Bevanda vegetale con biscotti	Riso basmati avanzato da ieri saltato in padella con piselli, carote e cubetti di tofu	Zuppa fredda di fagioli e seppioline Pane	Spuntini alternativi:	
GIO	Toast albicocche e ricotta	Insalatona estiva con uova barzotte, ravanelli e crostini	Polpette con patate	Bastoncini di carote e cetrioli con hummus	
VEN	Pancake salati	Nuggets di ceci e patate con insalata di cetrioli e pomodorini Pane	Uova in purgatorio con asparagi saltati in padella Pane	Spiedini di frutta estiva (melone e mirtilli) con scaglie di cocco disidratato	
SAB	Ciambella con fragole e pistacchi	Bruschetta con prosciutto crudo , stracciatella e pesche	Cena a piacere	Fette di mela con burro di arachidi 100%	
DOM	Ciambella con fragole e pistacchi	Gnocchi di patate freschi con pesto di basilico e fagiolini	Filetto di salmone in crosta di mandorle con fagiolini Pane	Bruschettina di pane integrale con un filo d'olio	
					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/>

RICETTE PRANZI E CENE PER 2 PERSONE

Insalata di quinoa @cucinabotanica

<https://www.instagram.com/p/DYzEU81MeAH/?hl=en>

Pollo Tikka Masala con riso basmati**Ingredienti:**

- 300g petto di pollo tagliato a cubotti
- 130g di riso basmati
- 150g di passata di pomodoro
- 100g di yogurt greco bianco (o panna da cucina light)
- 1 cucchiaino di mix di spezie "Garam Masala" o curry
- 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere e 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di olio EVO, sale q.b

Procedimento:

Fai marinare il pollo per almeno 15 minuti con yogurt greco, aglio schiacciato, zenzero, garam masala e un pizzico di sale. Nel frattempo, sciacqua il riso basmati e cuocilo per assorbimento (metti il riso in una pentola con il doppio del suo volume di acqua fredda salata, copri, porta a bollore e cuoci a fuoco minimo per 10 minuti senza mai aprire il coperchio).

In una padella capiente scalda un cucchiaio di olio, aggiungi il pollo con tutta la sua marinatura e fallo rosolare per 5 minuti.

Versa la passata di pomodoro, abbassa la fiamma e lascia sobbollire per circa 10-12 minuti finché la salsa non si sarà addensata e il pollo risulterà tenero. Servilo ben caldo accanto al riso basmati.

Polpette con patate @allacciateilgrembiule

<https://www.instagram.com/p/DXoH4WZjNtI/?hl=en>

Nuggets di ceci e patate

@cosatipreparoperkena

<https://www.instagram.com/p/DUOUJ1-jK5-/?hl=en>

Bruschetta con pesche e crudo**Ingredienti:**

- 80g pane rustico o friselle
- 120g stracciatella o fiocchi di latte
- 1 pesca
- 3-4 fette di prosciutto crudo
- Aceto balsamico
- Olio EVO
- Foglie di basilico fresco

Procedimento:

Taglia la pesca a fettine. Griglia le fette di pesca in padella per 1-2 minuti per lato.

Tosta le fette di pane sulla stessa piastra fino a renderle croccanti. Se usi la frisella bagnala. Componi la bruschetta: passa un filo d'olio, poi stendi una generosa cucchiata di stracciatella sul pane caldo. Adagia sopra le fette di pesca grigliata e le fette di prosciutto crudo.

Guarnisci con basilico fresco e gocce di aceto balsamico. Gusta per un pranzo leggero. Accompagna con insalata mista.

Uova in purgatorio estive**Ingredienti**

- 4 uova fresche medie
- 400g di passata di pomodoro
- 1/2 cipolla bianca (oppure 1 spicchio d'aglio, a seconda dei gusti)
- 1 zucchina media (tagliata a rondelle sottili o cubetti)
- 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- Foglie di basilico o menta
- Sale e pepe nero q.b.

Procedimento:

In una padella, fai dorare la cipolla tritata con l'olio. Aggiungi le zucchine e falle rosolare a fiamma viva per 3-4 minuti.

Versa la passata di pomodoro, regola di sale e cuoci a fuoco medio per circa 6-7 minuti per fare insaporire e restringere il sugo.

Crea 4 piccoli incavi nel sugo con un cucchiaio e rompi un uovo dentro ogni

spazio. Copri subito con il coperchio e cuoci a fiamma bassa per 4-5 minuti (l'albume deve rapprendersi, il tuorlo deve restare liquido).

Spegni il fuoco, completa con una macinata di pepe e le foglioline di menta fresca (o basilico) prima di servire.

Insalatona con uova barzotte, ravanelli e crostini**Ingredienti**

- 4 uova fresche
- Insalata mista
- 1/2 cetriolo (tagliato a rondelle sottili)
- 6-7 ravanelli (tagliati a fettine sottili per dare croccantezza)
- 1 fetta di pane casereccio (tagliata a cubetti)
- Olio EVO, succo di limone, sale.

Procedimento:

Immergi le uova in un pentolino con acqua bollente. Cuocile per **6 minuti esatti** (7 minuti se sono molto grandi), poi scolale subito e passale sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura. Sguscia.

In una padellina con un filo d'olio (o in friggitrice ad aria), fai tostare i cubetti di pane per 3-4 minuti fino a farli diventare dorati e croccanti. In una ciotola capiente, unisci l'insalata mista, i ravanelli a fettine e il cetriolo. Condisci con olio, limone, sale e pepe, mescolando bene.

Zuppa fredda di fagioli e seppioline

<https://www.lacucinaitaliana.it/ricetta/primi/zuppa-fredda-di-fagioli-e-seppioline/>

Filetto di branzino in padella con pomodorini, capperi e olive

Ingredienti

- 2 filetti di branzino (spigola) freschi o congelati (circa 150g l'uno, già squamati e spinati)
- 15-20 pomodorini ciliegino o piccadilly
- 2 cucchiaini di olive (taggiasche o nere denocciolate)
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale (ben sciacquati)
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1/2 bicchiere di vino bianco (opzionale, per sfumare)
- Sale, pepe e prezzemolo fresco q.b.

Procedimento:

In una padella capiente, scalda l'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungi i pomodorini tagliati a metà, le olive e i capperi. Fai saltare a fuoco medio per circa 5 minuti finché i pomodorini non iniziano ad ammorbidirsi e a rilasciare il loro succo. Sposta leggermente il condimento ai lati della padella e adagia i filetti di branzino con la pelle rivolta verso il basso. Cuoci a fiamma medio-viva per 3 minuti. Versa il vino bianco e lascia sfumare l'alcol per un minuto. Girate delicatamente i filetti dall'altro lato, copri con un coperchio, abbassa la fiamma e cuoci per altri 3-4 minuti. Regola di sale e pepe alla fine (attenzione che i capperi sono già sapidi). Impiatta il branzino ricoprendolo con il suo sughetto di pomodorini e accompagnalo con verdure a piacere.

Filetto di salmone in crosta di mandorle con contorno di fagiolini

Ingredienti

- 2 filetti di salmone fresco (circa 150-180g l'uno, senza lisce)
- 3-4 cucchiaini di mandorle a lamelle (o granella di mandorle)
- 1 cucchiaino di pangrattato (opzionale, aiuta a compattare la crosta)
- 1 cucchiaino di senape (o un velo di olio EVO) per far aderire le mandorle
- Sale e pepe q.b.
- Per il contorno: 300g di fagiolini freschi.

Procedimento:

In un piattino, mescola le mandorle a lamelle (o la granella) con il pangrattato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Asciuga i filetti di salmone con della carta assorbente. Spennella la parte superiore del filetto (quella senza pelle) con un velo sottilissimo di senape (o semplicemente con un filo d'olio). Impana la parte superiore del salmone premendola delicatamente nel mix di mandorle, in modo da farle aderire bene e creare uno strato uniforme.

Preriscalda la friggitrice ad aria a 180°C. Posiziona i filetti nel cestello (se preferisci, sopra un quadratino di carta forno). Cuoci a **180°C per circa 10-12 minuti**. Non serve girarli. Le mandorle dovranno essere dorate e il salmone cotto ma ancora rosa e morbido al centro.

Mentre il salmone cuoce, spunta i fagiolini e lavalì. Lessali in acqua bollente salata per circa 8-10 minuti (devono rimanere leggermente croccanti, "al dente"). Scolali e condiscili caldi con un filo d'olio d'oliva extravergine e, se ti piace, un goccio di succo di limone. Servi il filetto di salmone ben caldo con la sua crosticina croccante accanto ai fagiolini lessi.

RICETTE per le COLAZIONI

Yogurt Bowl esotica

Ingredienti:

- 150g di yogurt greco (0% o intero)
- Cubetti di melone o mango fresco
- 30g di muesli
- Cocco rapè

Procedimento:

Versa lo yogurt in una ciotola, aggiungi i cubetti di melone o mango (o entrambi), il muesli e il cocco grattugiato.

Chia pudding con frutti di bosco

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di semi di chia
- 2 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 150ml latte o bevanda vegetale
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero o miele
- Ciliegie fresche o mirtilli

Procedimento:

In un bicchiere, mescola 2 cucchiaini di semi di chia e 2 cucchiaini di fiocchi d'avena con latte (vaccino o vegetale, come mandorla o cocco) e un cucchiaino di sciroppo d'acero o miele. Mescola bene e lascia in frigo tutta la notte. La mattina dopo troverai un budino cremoso, da guarnire con ciliegie fresche o mirtilli..

Toast con albicocche e ricotta

Ingredienti:

- 2 fette di pane integrale

- 2 cucchiaini di ricotta o formaggio spalmabile
- Albicocche
- Granella di pistacchi / Crema di pistacchi

Procedimento:

Tosta due fette di pane integrale. Spalma sopra della ricotta vaccina fresca (o formaggio spalmabile light). Aggiungi sopra delle fettine di albicocche fresche (se hai 2 minuti, grigliale leggermente in padella) e completa con granella di pistacchi o crema di pistacchi.

Toast con albicocche e ricotta

Ingredienti:

- 1 uovo
- 2 cucchiaini di farina di avena
- 2 cucchiaini di latte
- Sale
- Erbe aromatiche
- 3-4 pomodorini
- Un cucchiaino di caprino

Procedimento:

Sbatti 1 uovo con la farina, aggiungi i cucchiaini di latte, un pizzico di sale e una manciata di erbe fresche tritate (erba cipollina, basilico o menta). Cuoci il composto in una padellina antiaderente come un normale pancake e farcisci con pomodorini a fette e un velo di formaggio caprino.

Ciambella con fragole e pistacchi

<https://www.lacucinaitaliana.it/ricetta/dolci-e-dessert/ciambella-con-fragole-e-pistacchi/>