

Cosa mangio questa settimana? Mese di LUGLIO

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI
LUN	Yogurt, fette e marmellata	Insalata di riso venere con ceci, cetrioli e limone	Insalatona di anguria, pesche e feta	
MAR	Toast classico	Insalata di riso venere con ceci, cetrioli e limone (avanzi di ieri)	Roast beef freddo all'inglese con patate lesse prezzemolate	Consuma gli spuntini secondo la tua fame.
MER	Smoothie bowl estiva	Caprese fredda di pomodori, ciliegine di mozzarella e basilico	Insalata di polpo freddo e melanzane	Anguria fresca Carote e cetrioli con hummus
GIO	Overnight oats all pesche	Cous cous freddo con verdure e dadini di fesa di tacchino.	Hummus freddo di fagioli neri con chips di tortilla	Yogurt bianco con pesche
VEN	Pane, ricotta e pomodorini	Gnocchetti freddi croccanti in friggitrice ad aria	Tartare di salmone con avocado, lime e zenzero con misticanza	Galette di riso con burro di arachidi
SAB	Pancake alla banana	Insalatona con uova strapazzate, mais e avocado	Cena a piacere	Bruschette con pomodoro e basilico
DOM	Colazione a piacere	Insalata fredda di pasta integrale o farro con pomodorini, olive taggiasche, capperi e basilico.	Panzanella con filetti di tonno	Frullato fresco di melone e latte di cocco

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

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 riso venere con ceci

Ingredienti:

- 160g di riso Venere
- 240g di ceci cotti (in scatola, sciacquati e sgocciolati)
- 1 cetriolo grande
- Scorza grattugiata di 1 limone biologico
- Foglie di menta fresca abbondanti
- 2 cucchiaini di olio EVO, sale e pepe q.b.

Procedimento:

Lessa il riso Venere in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolalo e passalo sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura.

In una ciotola unisci il riso ben freddo, i ceci, il cetriolo tagliato a cubetti piccoli e la scorza di limone.

Condisci con l'olio EVO, il sale, il pepe e le foglie di menta spezzettate. Mescola e conserva in frigo

Insalata di anguria, pesche e feta

https://www.instagram.com/reel/DZ8KNsuPni_/?igsh=dzZ6Y3lqczNnZ3pn

@gretas.tiny.kitchen

Cous Cous Freddo con Verdure e Tacchino

Ingredienti:

- 120g di cous cous
- 150g di fesa di tacchino a dadini (o avanzata o arrosto in fette spesse)
- 1 zucchina e 1/2 melanzana (tagliate a cubetti piccoli)
- 120ml di acqua calda (o brodo vegetale)
- 2 cucchiaini di olio EVO, sale, pepe e basilico q.b.

Procedimento:

Metti il cous cous in una ciotola con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale. Versa sopra l'acqua bollente, copri con un piatto e lascia sgranare per 5 minuti. Poi muovilo con una forchetta.

Nel frattempo, salta i cubetti di zucchina e melanzana in padella con un filo d'olio a fiamma viva per 7-8 minuti (devono restare croccanti). Lasciali raffreddare.

Unisci al cous cous le verdure fredde, i dadini di fesa di tacchino e il basilico.

Mescola e servi a temperatura ambiente.

Roast Beef con rucola, grana e patate

Ingredienti:

- 250g di roast beef cotto all'inglese (tagliato sottile)
- rucola fresca
- scaglie di Parmigiano Reggiano
- 2 patate medie
- Succo di 1/2 limone
- 2 cucchiaini di olio EVO, sale, pepe e prezzemolo tritato q.b.

Procedimento:

Pela le patate, tagliale a cubetti e lessale in acqua salata per circa 10-12 minuti. Scolale e lasciale raffreddare, poi condiscile con olio e prezzemolo.

Disponi le fette di roast beef su un piatto da portata grande. Copri la carne con la rucola e le scaglie di parmigiano.

Condisci tutto con un'emulsione di olio EVO, succo di limone, sale e pepe.

Accompagna con le patate fredde.

Tartare di Salmone, Avocado e Lime

Ingredienti:

- 250g di filetto di salmone fresco (già abbattuto per il consumo crudo)
- 1 avocado maturo
- Succo e scorza di 1 lime
- 1 cucchiaino di olio EVO, sale rosa (o classico) e pepe rosa in grani
- 100g di misticanza d'insalata per accompagnare

Procedimento:

Taglia il filetto di salmone al coltello fino a ridurlo in cubetti molto piccoli. Mettilo in una ciotola e condiscilo con la scorza del lime, metà del succo, un filo d'olio, sale e pepe. Lascia marinare in frigo per 10 minuti.

Taglia l'avocado a cubetti della stessa dimensione del salmone e bagnalo subito con il restante succo di lime per non farlo annerire.

Utilizzando un coppapasta (se lo hai), crea una base di avocado sul piatto e adagia sopra la tartare di salmone pressando delicatamente.

Rimuovi il coppapasta, guarnisci con qualche grano di pepe rosa e servi subito insieme alla misticanza.

Insalata di polpo freddo e melanzane

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-insalata-polpo-freddo-melanzane/>

Insalata Fredda di Pasta Integrale o Farro**Ingredienti:**

- 160g di pasta corta integrale (es. pennette o fusilli) o farro perlato
- 250g pomodorini ciliegino
- 2 cucchiari di olive taggiasche denocciolate
- 1 cucchiario di capperi dissalati
- 2 cucchiari di olio EVO, sale, pepe e tanto basilico fresco

Procedimento:

Cuoci la pasta o il farro in abbondante acqua salata, scolali al dente e passali subito sotto l'acqua fredda, poi versali in una ciotola con un filo d'olio per non farli attaccare.

Taglia i pomodorini in quattro e uniscili alla pasta insieme alle olive e ai capperi ben sciacquati.

Aggiungi il basilico fresco spezzettato con le mani e un'altra macinata di pepe nero. Mescola bene e fai riposare in frigorifero fino al momento di consumarla.

Gnocchetti freddi in friggitrice ad aria

<https://www.instagram.com/reel/DWCOz--jZq3/?igsh=MTNmGfMjhzMnFxdA==>

@ilmipiattoacolori

Hummus freddo di fagioli neri con chips di tortilla**Ingredienti:**

- 240g di fagioli neri cotti (in scatola, ben sciacquati e sgocciolati)

- 1 cucchiario di Tahina (crema di sesamo) o, in alternativa, di burro di arachidi al naturale
- Succo di 1/2 lime (o limone)
- 1/2 cucchiaino di cumino in polvere (opzionale)
- 1 cucchiario di olio EVO + un goccio d'acqua fredda
- Per servire: 1 confezione di nachos/chips di tortilla (o pane pita tostato) e una manciata di coriandolo o prezzemolo fresco.

Procedimento:

In un mixer o frullatore a immersione, unisci i fagioli neri ben scolati, la tahina, il succo di lime, il cumino, un pizzico di sale e l'olio d'oliva.

Frulla alla massima velocità. Se il composto risulta troppo denso, aggiungi 1 o 2 cucchiari di acqua fredda per renderlo liscio e vellutato.

Trasferisci l'hummus in una ciotola, decora con un filo d'olio a crudo e foglioline di coriandolo o prezzemolo. Servilo freddo al centro del tavolo accompagnato dalle chips di tortilla per intingerle.

Panzanella con filetti di tonno

<https://www.cookaround.com/ricetta/Panzanella-al-tonno.html>

Insalatona Estiva con Uova Strapazzate Fredde, Mais e Avocado**Ingredienti**

- 4 uova medie
- insalata mista (es. lattughino, iceberg o rucola)
- 1 avocado maturo (tagliato a cubetti)
- 150g di mais dolce in scatola
- 10 pomodorini ciliegino tagliati a metà
- 1 cucchiario di olio EVO (per la cottura) + olio per condire
- Succo di 1/2 limone o lime
- Sale, pepe e basilico fresco q.b.

Procedimento

Sbatti le uova in una ciotola con un pizzico di sale e pepe. Scalda una padella antiaderente con un cucchiario di olio, versa le uova e cuocile a fiamma media per 2-3 minuti, muovendole continuamente con una spatola fino a ottenere dei "flocchi" morbidi. Mettile in un piatto e lasciale raffreddare completamente (anche in frigo per fare prima).

In una ciotola capiente, unisci l'insalata mista, i pomodorini, il mais sgocciolato e l'avocado a cubetti (bagnato con un goccio di limone per non farlo annerire).

Aggiungi le uova strapazzate fredde nella ciotola insieme agli altri ingredienti.

Condisci il tutto con olio EVO, il restante succo di limone, sale, pepe e foglioline di basilico fresco. Mescola delicatamente e servi subito.

RICETTE per le COLAZIONI x 2 persone

Opzione 1: Yogurt, fette e marmellata

- *Ingredienti:* 250g di yogurt greco 0%, 6 fette biscottate integrali, 4 cucchiaini di marmellata di albicocche, 20g di mandorle.

Opzione 2: Toast classico

- *Ingredienti:* 4 fette di pane per toast integrale, 40g di prosciutto cotto sgrassato, 2 sottilette light, un caffè o tè non zuccherato.

Opzione 3: Smoothie bowl estiva

- *Ingredienti:* 200g di fragole o frutti di bosco surgelati, 1 banana matura, 200ml di latte di mandorla senza zuccheri, 40g di muesli croccante, 2 cucchiaini di semi di chia. *Preparazione:* Frulla la frutta congelata con il latte e decora con muesli e semi.

Opzione 4: Overnight oats alle pesche

- *Ingredienti:* 80g di fiocchi d'avena, 200ml di latte parzialmente scremato (o vegetale), 1 pesca a dadini, un pizzico di cannella, 2 cucchiaini di miele. *Preparazione:* Mescola tutto la sera prima in due vasetti e lascia in frigo.

Opzione 5: Pane, ricotta e pomodorini

- *Ingredienti:* 100g di pane di segale tostato, 120g di ricotta vaccina fresca, 6 pomodorini ciliegino, origano, un filo d'olio EVO.

Opzione 6: Pancake leggeri alla banana

- *Ingredienti:* 1 banana grande schiacciata, 1 uovo, 60g di farina d'avena, 50ml di latte. *Preparazione:* Mescola e cuoci in padella antiaderente. Guarnisci con 2 cucchiaini di sciroppo d'acero e 100g di mirtilli freschi.