



MEAL PLAN



LUNEDÌ

Colazione:

Porridge di avena con latte + frutta e gocce di cioccolato

Spuntino:

Yogurt bianco

Pranzo:

Cous cous con broccoli e cannellini

Spuntino:

Banana spadellata con granella di mandorle

Cena:

Polpette di merluzzo al limone con verdure crude e patate

MARTEDÌ

Colazione:

Yogurt greco con cereali + crema di mandorle e frutta fresca

Spuntino:

Noci o mandorle

Pranzo:

Riso con carote e cipolla saltate + uova strapazzate

Spuntino:

Fetta di pane con pomodorini e origano

Cena:

Involtini di pesce spada con melanzane e pomodori secchi + insalatina mista e pane croccante

MERCOLEDÌ

Colazione:

Pancake salato con salmone + spremuta d'arancia

Spuntino:

Frullato di frutta e crema di mandorle

Pranzo:

Pasta con funghi e formaggio spalmabile

Spuntino:

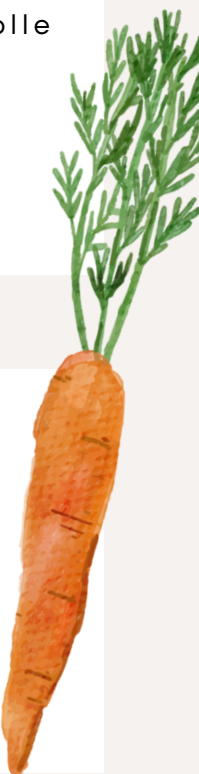
Mela in padella con cannella e mandorle

Cena:

Panino con hamburger, cipolle caramellate e verdure



note





MEAL PLAN



GIOVEDÌ

Colazione:

Caffelatte + pane tostato con crema di mandorle e miele

Spuntino:

Frutta fresca

Pranzo:

Orecchiette con pesto di cime di rapa e ricotta

Spuntino:

Po

Cena:

Filetto di orata in padella con un cucchiaino di concentrato di pomodoro, qualche oliva e pane

VENERDÌ

Colazione:

Torta di mele con yogurt e frutta fresca

Spuntino:

Noci o mandorle

Pranzo:

Farro con ceci e friarielli saltati in padella

Spuntino:

Mela cotta con cannella

Cena:

Straccetti di pollo al curry con carote e patate al forno

SABATO

Colazione:

Pane con ricotta + spremuta d'arancia

Spuntino:

Barretta di frutta

Pranzo:

Crema di fagioli e porro con crostini croccanti

Spuntino:

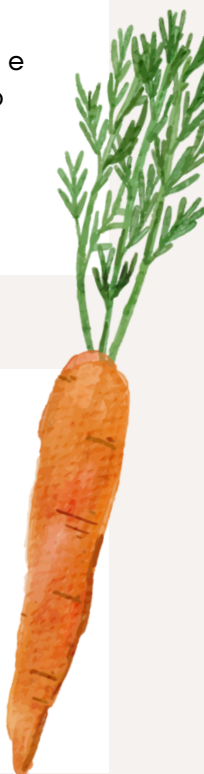
Tocchetto di grana + carote a listarelle

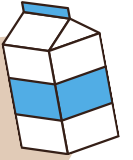
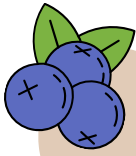
Cena:

Piadinette integrali con hummus di ceci e verdure al forno



note





FRUTTA:

ARANCE

KIWI

BANANE

MELE

VERDURA:

CAVOLI

BROCCOLI

PORRO

CAROTE

POMODORINI

CIPOLLE

FUNGHI

**BANCO
GASTRONOMIA:**

VERDURE GIÀ COTTE
SALVA-PRANZO

BANCO FRIGO:

LATTE

FORMAGGIO
SPALMABILE

YOGURT GRECO

RICOTTA

PETTO DI POLLO

BURGER DI CARNE

SALMONE AFFUMICATO

**PANE, CEREALI,
PASTA, ETC.:**

PANE

PASTA, RISO E FARRO

CORNFLAKES

DISPENSA:

UOVA

CREMA 100%
MANDORLE

OLIVE

POMODORI SECCHI

CONCENTRATO DI
POMODORO

REPARTO SPEZIE:

CANNELLA

CURRY

PAPRIKA

ORIGANO

SURGELATI:

PESCE A FILETTI

SPINACI

CIME DI RAPA

FRIARIELLI

VERDURE PRONTE
DA SPADELLARE

