

Menu invernale

Dott.ssa Palestini Silvia

BIOLOGA NUTRIZIONISTA
375 50 73 191
silvia.palestini@outlook.it



COLAZIONE

PRANZO

CENA

SPUNTINI

LUNEDÌ

- Pane integrale da tostare, 2 fette sottili
- Ricotta vaccina 50g
- Banana a rondelle
- 2 noci, a pezzetti
- Tisana, senza zucchero

- Zuppa a base di zucca e cavolo nero con farro 70g, mix di fagioli e lenticchie 50g e 1 cucchiaino di olio

- 2 uova all'occhio, contorno di cavolfiore al curry al forno, 50g di pane integrale e 1 cucchiaino di olio

1. Spremuta di un'arancia
2. Yogurt magro 125g con kiwi e farro soffiato 20g

MARTEDÌ

- Latte vaccino 125ml, con caffè
- 2 formelle Weetabix
- Marmellata, un velo
- Mezza banana a rondelle
- 6/7 mandorle

- Risotto 70g al gorgonzola 50g e radicchio, contorno extra di finocchio crudo e 1 cucchiaino di olio

- 150g orata alla griglia, contorno di indivia cotta con 1 cucchiaino di uvetta e 1 di miele, 50g di pane integrale e 1 cucchiaino di olio

1. Mandarini 2-3
2. Crackers, 1 pacchetto con 2 prugne secche

MERCOLEDÌ

- 4 fette biscottate
- Yogurt greco 0%, 2/3 cucchiaini
- Miele 1 cucchiaino
- 1 kiwi
- Tisana, senza zucchero

- Pennette integrali 70g con ricotta vaccina 100g e zucchine 100g con contorno extra di broccoletti e 1 cucchiaino di olio

- 150g straccetti di tacchino con radicchio e 2 noci a pezzetti, contorno di agretti, 50g di pane integrale e 1 cucchiaino di olio

1. Banana
2. Mela cotta con cannella e 1 cucchiaino di yogurt e 1 di granola

GIOVEDÌ

- Pane integrale da tostare, 2 fette sottili
- Ricotta vaccina 50g
- Banana a rondelle
- 2 noci, a pezzetti
- Tisana, senza zucchero

- Minestrone di verdure 250g con fave secche 50g, riso integrale 70g e 1 cucchiaino di olio

- Frittata di 2 uova, contorno di zucca delicata al forno, patate arrosto e 1 cucchiaino di olio

1. Spremuta di un'arancia
2. Yogurt magro 125g con 1 Weetabix e 1 cucchiaino di crema spalmabile al cioccolato

VENERDÌ

- Latte vaccino 125ml, con caffè
- Pane integrale da tostare, 2 fette sottili
- Marmellata, un velo
- Burro di mandorle 100%, 1 cucchiaino
- 1 kiwi

- Spaghetti integrali con 50g di tonno in scatola e scorza di limone, contorno di broccoletti e 1 cucchiaino di olio

- 150g burger di pollo, contorno di lattuga con puntarelle, finocchi e arancia con 50g di pane integrale e 1 cucchiaino di olio

1. Pavesini, 1 pacchetto
2. Yogurt magro 125g con mela cotta al microonde e cannella