

# SETTIMANA ALIMENTARE VEGETARIANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
Colazione	Fette biscottate con yogurt greco e gocce cioccolato	Yogurt greco con cereali + frutta secca + frutto	Pane con burro di arachidi e marmellata + cappuccino	Porridge: fiocchi avena, latte, mirtilli + cioccolato	Pane tostato con crema di nocciole + cappuccino	Pancakes con crema di frutta secca	Yogurt bianco con granola + burro di mandorle + frutto
Spuntino	Mela con cannella e crema di arachidi	Galletta con parmigiano	Banana con cioccolato fondente	Pane con un velo ricotta e cacao	Pera cotta e cioccolato fuso	Pane con velo marmellata	Triangolini legumi
Pranzo	Pasta con crema di <b>ricotta</b> e broccoli	Riso venere con <b>tofu spadellato</b> e broccoli	Piadina con avocado + <b>hummus ceci</b> e verdure grigliate	Pasta con <b>feta light</b> e radicchio	Riso con <b>ceci croccanti</b> e melanzane	Riso basmati con <b>bocconcini tempeh</b> e broccoli	Pasta e <b>fagioli</b> con cime rapa a parte
Spuntino	Yogurt con granola	Frullato di frutta e kefir	Pane con philadelphia light	Frutta con cioccolato fondente	Kefir da bere con 2 biscotti	Macedonia di frutta + yogurt	Gelato
Cena	Finocchi gratinati con <b>tofu strapazzato al curry</b> e pane tostato	Polenta con <b>lenticchie al sugo</b> e funghi	<b>Frittata</b> di patate e zucca al rosmarino	<b>Polpettini ceci</b> e patate + insalata di finocchi e olive	<b>Burger vegetale</b> con insalatona mista + pane	Pizza	Insalatona di finocchi e arancia con <b>uova sode</b> + pane tostato

Gli spuntino sono opzionali, puoi decidere se farli o no a seconda del tuo senso di sazietà ed abitudini. Le indicazioni fornite in questa settimana alimentare sono da intendersi esclusivamente come esempio di suddivisione equilibrata dei pasti e non includono grammature personalizzate. Le quantità e le specifiche esigenze nutrizionali possono essere determinate solo dopo un'attenta valutazione individuale da parte di un professionista qualificato.

Questo esempio non sostituisce in alcun modo piani nutrizionali prescritti da medici, dietisti o altri professionisti sanitari in caso di patologie, allergie o intolleranze alimentari.