

SETTIMANA ALIMENTARE ONNIVORA

	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 ricotta e broccoli	Riso venere con gamberetti e spinaci	Piadina con avocado + fesa tacchino e verdure grigliate	Pasta con feta light e radicchio	Riso con ceci croccanti e melanzane	Riso basmati con boconcini pollo al curry e broccoli	Calamarata con sugo di spada con cime rapa
Spuntino	Yogurt con granola	Frutta e frutta secca	Pane con philadelphia light	Frutta con cioccolato fondente	Kefir da bere con 2 biscotti	Macedonia di frutta + yogurt	Gelato
Cena	Finocchi gratinati con burger di tacchino e pane tostato	Polenta con lenticchie al sugo e funghi	Orata al forno con patate e zucca al rosmarino	Burger di ceci e patate + insalata di finocchi e olive	Carpaccio di manzo con rucola e pomodorini + pane	Pizza	Insalatona di finocchi e arancia con uova sode + pane tostato

Gli spuntini 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.