



## SUGGERIMENTO PER LA PIANIFICAZIONE DI MENU SETTIMANALE



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	Estratto di frutta o frutto di stagione + gallette di mais integrali con marmellata senza zuccheri aggiunti	Latte di riso o avena con fette biscottate integrali con marmellata o cioccolata spalabile	Tè verde + qualche biscotto secchi vegani	Frutto fresco + yogurt di riso alla frutta + gallette di mais o riso	Cereali integrali ammorbiditi con poco latte o yogurt vegetale + fette biscottate integrali con marmellata	Libera	Un frutto + tè verde con qualche biscotto vegano
<b>SPUNTINO</b>	Porzione di Frutta fresca di stagione + 1 pacchetto di crackers di riso	Frutta secca e noci oppure yoghurt di riso alla frutta	Baretta vegan bio con pochi grassi, meglio se a base di frutta secca	Porzione di Frutta fresca di stagione	Porzione di Frutta fresca di stagione	Frutta secca o Verdura di stagione a pinzimonio	Frutta fresca di stagione
<b>PRANZO</b>	Insalata verde mista + Cous cous con peperoni, melanzane, uvetta e pinoli	Porzione di pasta integrale con pomodorini, olive nere e tofu affumicato + misto di verdure alla griglia	Quinoa alle verdure miste (zucchine, melanzane, olive, capperi, noci)	Insalata + Risotto integrale o semi integrale alle zucchine e carote al curry	Insalata + Crema di carote, noci e curry	Insalata fredda di patate, rucola e fagioli grandi oppure orzo con cannellini	Libero
<b>SPUNTINO</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca o frutta secca o yoghurt di riso alla frutta	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
<b>CENA</b>	Stufato di verdure e ceci al curry + fetta di pane toscano integrale	Orzo con pomodori a pezzettoni, cipolla, cannellini, curry, curcuma e zenzero	Pomodori ripieni con crema di fagioli cannellini e paté di olive verdi + fetta di pane integrale	Insalata di avocado e pomodorini secchi + Vegburger di ceci e carote	Indivia alle noci + Farinata di farina di ceci con zucchine e scalogno	Libera	Insalata di fagiolini, pomodorini, cetrioli anacardi e aceto balsamico + minestrone di verdure e lenticchie



**ENRICA NARDI**  
Coach e Consulente Nutrizionale

**Avvertenza:** i consigli nutrizionali qui forniti sono puramente indicativi e non sostituiscono eventuali indicazioni e il parere del proprio medico, il quale è a conoscenza della situazione clinica individuale dei propri pazienti. Il programma non intende sostituirsi a prescrizioni mediche e non è sostitutivo della consulenza medica finalizzata alla perdita di peso. E' sempre opportuno consultare il medico curante e/o lo specialista. Si declina ogni responsabilità sull'impiego non consono delle informazioni o suggerimenti e consigli dispensati dal presente programma alimentare, nonché nell'ipotesi che quest'ultimo venga iniziato dall'utente senza preventivo consulto medico o senza verificare che non vi siano specifiche controindicazioni per l'alimentazione o l'attività consigliata.