

## LUNEDI

## MARTEDI

## MERCOLEDI

## GIOVEDI

## VENERDI

## SABATO

### COLAZIONE

Yogurt greco, noci, frutta fresca + estratto/centrifugato di verdura

Latte vegetale, cereali integrali e centrifugato di frutta e verdura fresca

Yogurt greco con **muesli** e spremuta di frutta fresca

Yogurt di soia con **Ciambelline limone&zenzero** senza zuccheri + estratto di verdura

Latte vegetale, cereali integrali e frutta fresca + estratto di verdura

Latte vegetale con fette biscottate integrali e **Crema spalmabile al cacao e nocciole** senza zuccheri aggiunti

### SPUNTINO

**Thè bianco senza zuccheri gusto limone** - freddo

Un frutto di stagione es. 3 albicocche, una manciata di ciliegie, una fetta di melone

Acqua fredda aromatizzata ai mirtilli

**Thè bianco senza zuccheri gusto PESCA** freddo

Acqua fredda aromatizzata alle ciliegie

Un frutto di stagione es. 3 albicocche, una manciata di ciliegie, una fetta di melone

### PRANZO

Tlinsalata estiva di cannellini rucola, avocado e mix di semi tostati

Pomodorini farciti con ricotta e semi di papavero

Panino integrale con cubetti di frittata al peperone dolce

Insalata con dadini di anguria, feta e menta

Pappa fredda al pomodoro con crostini integrali - versione gazpacho

Insalata di riso integrale con tofu grigliato

### MERENDA

Frutta secca es.1 manciata di pistacchi non salati né tostati o mandorle

Smoothie veg di anguria con latte vegetale

Un frutto di stagione es. tre albicocche, una manciata di ciliegie, una fetta di melone

Frutta secca es.1 manciata di pistacchi non salati né tostati o mandorle

Yogurt greco magro con frutti di bosco, noci e mandorle

Pizza di anguria con chips di cocco

### CENA

Cous cous integrale alla rapa rossa e cetrioli

Involtini di seitan con zucchine e pomodorini su crostini integrali

Burger di quinoa tricolore e pisellini con lattughino e carote julienne

Insalata di ceci, cipolla e cetriolo in barattolo

Spiedini di melone, caprino e insalata

Bistecche di melanzane in padella con basilico, prezzemolo e salsa allo yogurt greco

### PRE-NANNA

TISANA SENZA ZUCCHERO

TISANA DELLA SERA

TISANA SENZA ZUCCHERO

TISANA DELLA SERA

TISANA SENZA ZUCCHERO

TISANA SENZA ZUCCHERO

\*Per ogni #PIATTOUNICO la fonte di grassi da prediligere è L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, salvo diverse indicazioni (Esempio: se trovi indicato frutta secca/semi oleosi/olive/avocado, togli l'olio dal pasto!

Via libera invece a succo di limone, aceto di vino, erbe aromatiche e spezie: il modo più naturale di aromatizzare il tuo cibo!).

Per trovare ricette, spunti e curiosità sugli alimenti, segui la pagina Instagram [@Probios1978](#) e [@bene.nutrizionista](#) ...e se fai una ricetta, taggaci! Verrai ripostato!