

| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO |
|-----------|---|---|---|---|---|---|
| COLAZIONE | Toast con crema 100% arachidi e succo di melagrano puro | Yogurt greco con muesli e centrifugato di frutta fresca | Fette biscottate con velo di yogurt, composta di arancia e zenzero e semi di chia | Yogurt greco con muesli e centrifugato di frutta fresca | Bevanda vegetale con riso soffiato e una manciata di nocciole | Pancake dolce con crema 100% arachidi e miele |
| SPUNTINO | Un frutto di stagione es. 3 susine, una manciata di more o una coppetta di uva | Infuso zenzero e finocchio | Un frutto di stagione es. 3 susine, una manciata di more o una coppetta di uva | Infuso zenzero e finocchio | Un frutto di stagione es. 3 susine, una manciata di more o una coppetta di uva | Infuso ai frutti rossi e melograno |
| PRANZO | Riso alla cantonese veggie | Tortiglioni ricotta e basilico | Pancakes di zucchine | Pasta corta integrale con pesto di pomodori secchi | Bruschetta al tonno "vegana" con capperi | Pasta con ragù di lenticchie |
| MERENDA | Una barretta crudista | Due fichi e una manciata di mandorle | Biscotti proteici | Un frutto di stagione es. 3 susine, una manciata di more o una coppetta di uva | Frullato di fichi neri, bevanda alla mandorla e cannella | Un frutto di stagione es. 3 susine, una manciata di more o una coppetta di uva |
| CENA | Hummus di carote, zenzero e limone | Polpette di ceci e sesamo | Passato di verdure croccanti | Muffin integrali yogurt e zucchine | Cotoletta veg con rucola e pomodorini | Cesar salad veg con tofu affumicato |
| PRE-NANNA | Tisana rilassante senza zucchero | Tisana rilassante senza zucchero | Tisana rilassante senza zucchero | Tisana rilassante senza zucchero | Tisana rilassante senza zucchero | Tisana rilassante 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!