

# MEAL PREP

# DICEMBRE



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI <i>IT'S XMAS!</i>	SABATO <i>SANTO STEFANO</i>
COLAZIONE	Porridge con fiocchi di avena integrali, composta di agrumi senza zuccheri e protein cream cocoa	Latte vegetale con fette biscottate integrali e marmellata senza zuccheri	Latte vegetale con fette biscottate integrali e marmellata senza zuccheri	Un caffè amaro e una fetta di <b>Dolce di Natale senza zuccheri aggiunti</b>	Un caffè americano e una fetta di Vegan Christmas di Farro	Un caffè americano e una fetta di <b>Vegan Christmas di Farro</b>
SPUNTINO	Tisana con scorza di arancia, cannella e fiori di garofano senza zucchero	Tisana con scorza di arancia, cannella e fiori di garofano senza zucchero	Un frutto di stagione (es. una pera, due kiwi o una fetta di melone di Natale)	Tisana depurativa al tarassaco, bardana e liquirizia senza zucchero	Un frutto di stagione (es. una pera, due kiwi o una fetta di melone di Natale)	Tisana depurativa al tarassaco, bardana e liquirizia senza zucchero
PRANZO	Zuppa di pane 100% integrale con borlotti e cipolla rossa	Uova alla coque in cocotte di funghi con prezzemolo e sedano	Pennette integrali con fagioli all'uccelletto e carote lesse	Tofu strapazzato al curry, passato di pomodoro e porri	<b>Gnocchi integrali delle Feste con gorgonzola e noci</b>	Vellutata di broccoli con ricotta magra e crostini di pane 100% integrale
MERENDA	Un frutto di stagione (es. una pera, due kiwi o una fetta di melone di Natale)	Uno yogurt magro bianco e un cucchiaino di <b>protein granola cacao e arancia</b>	Un frutto di stagione (es. una pera, due kiwi o una fetta di melone di Natale)	Un frutto di stagione (es. una pera, due kiwi o una fetta di melone di Natale) e una manciata di <b>frutta secca</b>	Tisana depurativa al tarassaco, bardana e liquirizia senza zucchero	Tisana depurativa alla betulla, ortica e rosa canina senza zucchero
CENA	Fresella integrale 100% con hummus di ceci e barbabietole	Risotto integrale verza, radicchio e noci con formaggio veg	Polpette di seitan con puntarelle al limone e pane 100% integrale	Vellutata di sedano rapa con parmigiano reggiano DOP stagionato oltre 9 mesi e rosmarino	<b>Zuppa di Natale con lenticchie verdi, zenzero e curcuma</b>	Vellutata di finocchi e cardi con yogurt greco magro e nocciole
PRE-NANNA	Tisana rilassante senza zucchero	Tisana rilassante senza zucchero	Tisana rilassante senza zucchero	Tisana depurativa alla betulla, ortica e rosa canina senza zucchero	Tisana depurativa alla betulla, ortica e rosa canina senza zucchero	Tisana depurativa al tarassaco, bardana e liquirizia senza zucchero

Per trovare ricette e curiosità sugli alimenti del Meal Prep, segui la pagina Instagram **"Probios1978"** e **"bene.nutrizionista"** ...e se fai una ricetta, taggaci! Sarai ripostato!