

LA MIA SETTIMANA

www.stefaniacquaro.it

settimana

DETOX



COLAZIONE

tè bancha
pancake all'avena*
miele

PRANZO

risotto con zucca e pecorino
insalata di valeriana

CENA

zuppa di fagioli profumata *

LUNEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

spremuta di agrumi
pane integrale
succo d'acero

PRANZO

orecchiette con cime di rapa
julienne carciofi e melagrana

CENA

nasello bollito con olio e
limone
insalata di porri bolliti

MARTEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

mele e pere cotte allo zenzero
biscotti integrali

PRANZO

zuppa di orzo con erbe
insalata di arance

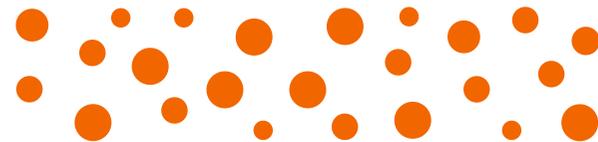
CENA

passatina di ceci*
spinaci saltati in padella

MERCOLEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

tè bancha
pancake farina di ceci*

PRANZO

quinoa con verdure di
stagione

CENA

zuppa di cereali e legumi*

GIOVEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

carcadè
pane multicereali e miele

PRANZO

pasta con cavolfiore e
acciuche

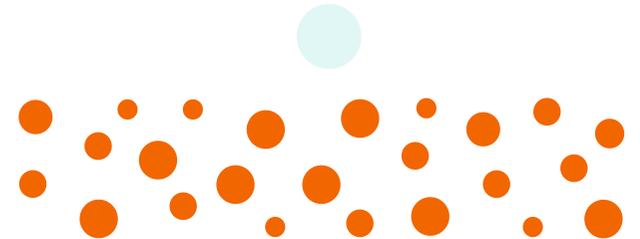
CENA

vellutata di porri
ricottina di pecora

VENERDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

tè bancha
biscotti della nonna

PRANZO

crema di miglio
alle carote
insalata valeriana e rucola

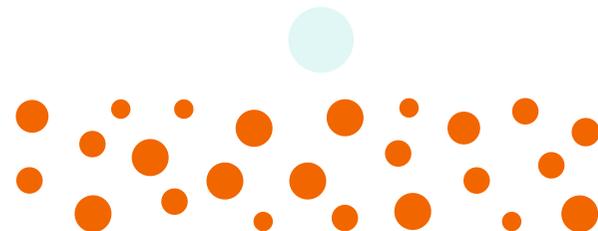
CENA

passato di verdura
polpette di lenticchie*

SABATO

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

spremuta di agrumi
torta di mele leggera*

PRANZO

polenta con spinaci e pesto*

CENA

torta di verdure
zucca la forno

DOMENICA

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA





SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA

LA MIA SETTIMANA

La struttura della settimana è stata ideata per dare uno spunto su come variare l'alimentazione nell'arco della giornata e della settimana. La giornata alimentare deve essere implementata dalla frutta che può essere assunta ai pasti o come spuntino a metà mattina e metà pomeriggio. Si consiglia di mangiare frutta e verdura di stagione e, quando possibile, a KMO.

Tutte le ricette con vicino (*) possono essere scaricate dal sito www.stefaniacquaro.it, nella sezione ricette.

Per ulteriori informazioni scrivetemi a stef.acquaro@gmail.com