

LA MIA SETTIMANA

www.stefaniacquaro.it

idee fresche per l'estate



COLAZIONE

yogurt di soia bianco
con frutta secca,
fragole e cannella

PRANZO

riso al rosmarino
peperoni grigliati con
acciughe

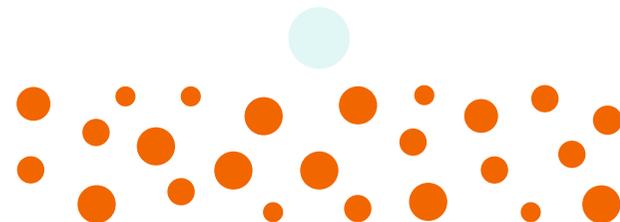
CENA

spezzatino di carne
piemontese alla genovese

LUNEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

Budino di miglio *
estratto di carote e limone

PRANZO

insalata di miglio e ceci *
peperoni grigliati con
accughe

CENA

sarde con pomodori freschi e
olive piccanti
fagiolini

MARTEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

pane multicereali
con marmellata
tè bancha
con foglie di menta fresca

PRANZO

farro con rucola *

CENA

torta salata
di zucchette e uvetta
insalata

MERCOLEDÌ



NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

crostata di mirtilli *
latte di soia

PRANZO

fusilli di segale con
pomodoro fresco, patè di
olive e patè di capperi

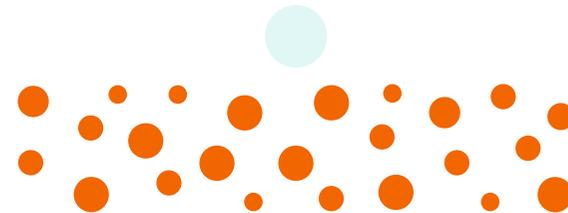
CENA

petto di pollo al dragoncello
julinne di carote

GIOVEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

pesche cotte con cacao
e fiocchi d'avena
tè verde

PRANZO

riso orientale *

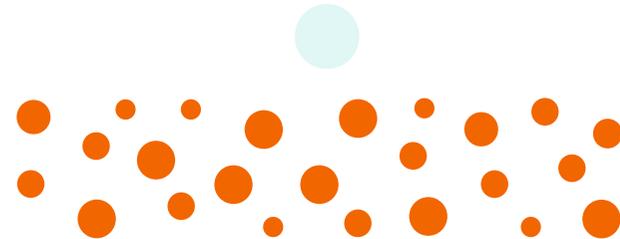
CENA

filetti di palamita scottati
insalata mista

VENERDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

biscotti cocco e uvetta *
estratto
melone, fragola, carota

PRANZO

grano saraceno profumato *

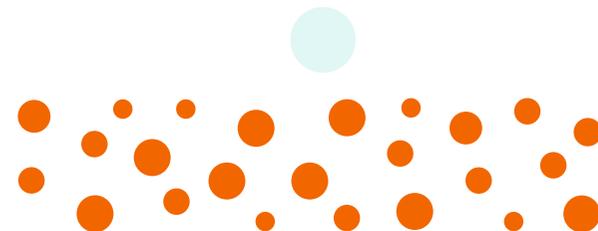
CENA

formaggetta di capra fresca
verdure grigliate

SABATO

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

yogurt bianco
con
pesche, albicocche e cucco
d'acero

PRANZO

avena con radicchio *

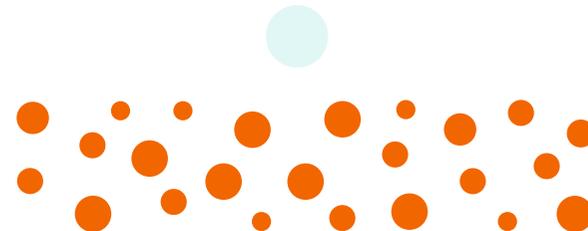
CENA

frittata con erbe aromatiche
pomodori pachino con semi
di girasole e zucca

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, nei paragrafi dolci e insalate estive. Per ulteriori informazioni scrivetemi a stef.acquaro@gmail.com