

LA MIA SETTIMANA

www.stefaniacquaro.it

idee gustose
per la tua cucina



COLAZIONE

frullato di melone
e menta

PRANZO

quinoa e verdure
con valeriana

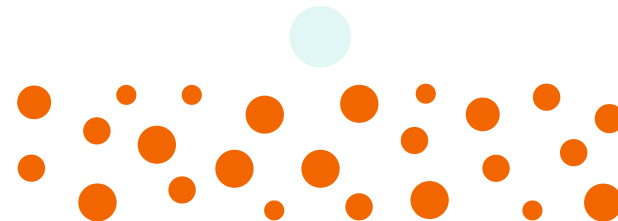
CENA

burger di lenticchie*
insalata di pomodori e semi
di canapa

LUNEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

tè alla menta
crostata integrale di pesche

PRANZO

pasta integrale con
pomodoro fresco, capperi e
olive

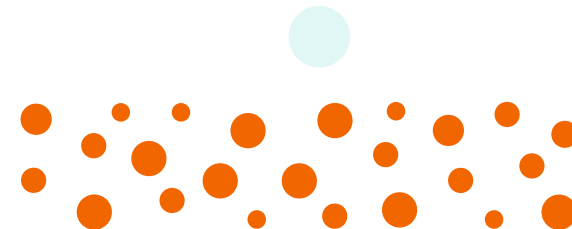
CENA

insalatona di verdure miste
con pane carasau, uova sode,
tonno

MARTEDÌ



NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

biscotti all'avena*
latte di riso e cocco

PRANZO

insalata di miglio con
pomodorini, rucola e olive
piccanti

CENA

torta di zucchini
peperoni arrostiti

MERCOLEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

frullato frutti di bosco e
banana*

PRANZO

insalata d'avena con rucola*

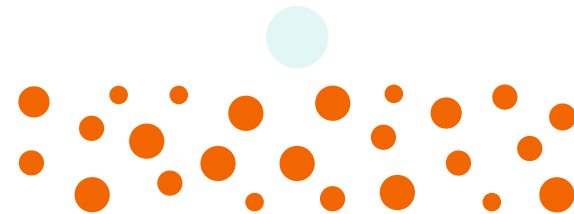
CENA

sformato di ceci e zucchine*
con valeriana

GIOVEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

macedonia di frutta di
stagione
yogurt magro

PRANZO

riso venere con seppie

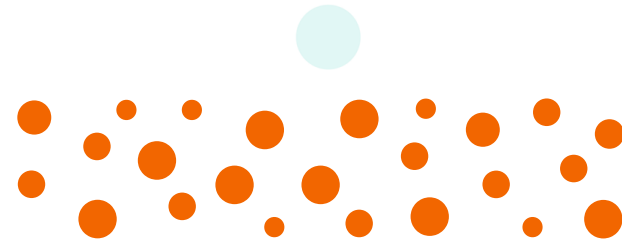
CENA

dentice con erbe
aromatiche
carote a julienne

VENERDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

frullato banana,
melone, pesca

PRANZO

insalata di farro con pachino*

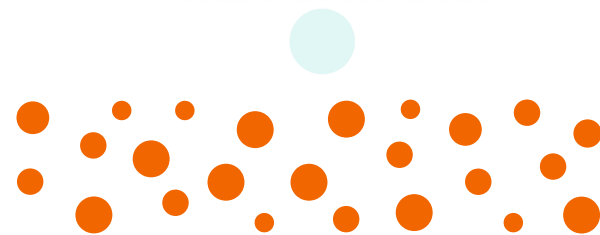
CENA

coniglio alla ligure
insalata di avocado

SABATO



NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

torta degli angeli*
con latte

PRANZO

fusilli con zucchine e menta

CENA

condiglione di melanzane,
peperoni, patate, zucchine
crescenza di capra

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