

LA MIA SETTIMANA

www.stefaniacquaro.it

idee gustose
per la stagione fredda



COLAZIONE

tè bancha
pancake all'avena
miele

PRANZO

risotto con zucca e pepe nero
insalata di valeriana

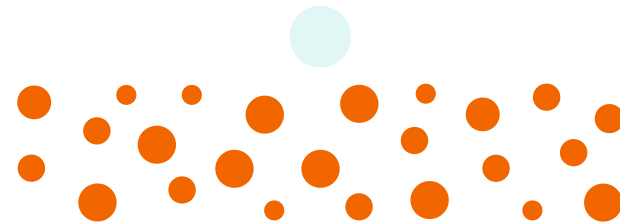
CENA

zuppa di fagioli profumata *

LUNEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

spremuta di agrumi
torta di mele leggera*

PRANZO

pasta integrale con broccoli
e pecorino

CENA

filetto di palamita scottato
con grannella di mandorle
insalata di porri bolliti

MARTEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

biscotti all'avena*
latte di riso e cocco

PRANZO

crepe di ceci e avena* con
spinaci e ricotta

CENA

seppie in umido con
patate e piselli

MERCOLEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

latte di cocco con biscotti
della nonna *

PRANZO

sformato di verdure *
purea di piselli

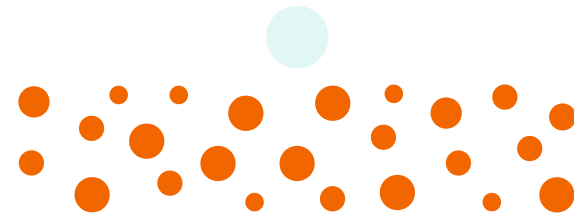
CENA

crema di zucca*
primosale

GIOVEDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

yogurt magro
biscotti di mandorle*

PRANZO

riso venere con moscardini
insalata di finocchi

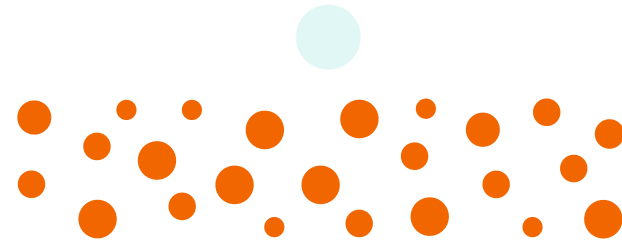
CENA

burger di lenticchie*
carote al formaggio

VENERDÌ

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

latte
pane multicereali e
marmellata

PRANZO

polenta con formaggio
spinaci saltati con aglio

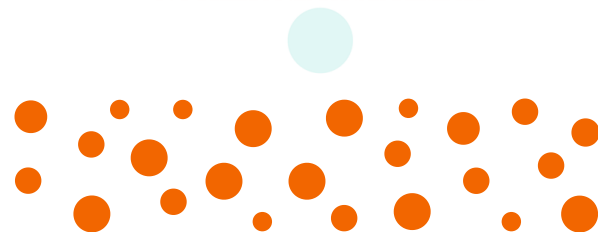
CENA

involtini di tacchino agli
aromi
cavolfiore gratinato al forno

SABATO

SA

NUTRIZIONISTA SISTEMICA



COLAZIONE

cioccolata calda la miglio*

PRANZO

tortiglioni con crema di
cavolfiori e acciughe

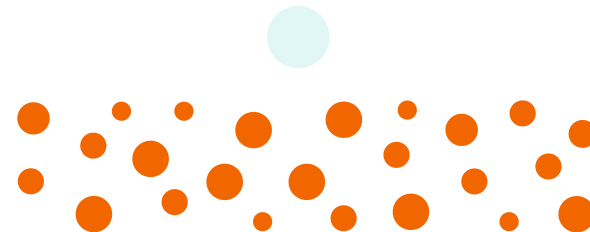
CENA

minestrone con legumi e
cereali*

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