

IMPARIAMO A MANGIARE INSIEME

Ecco a voi un esempio di schema alimentare settimanale equilibrato e ricco di sapori mediterranei*

RICORDA: pranzo e cena devono **SEMPRE** prevedere
 -PROTEINE (latte/formaggi, carne/pesce/legumi)
 -CARBOIDRATI (pane/pasta/riso ecc)
 -VERDURA

Dott.ssa Sara Bartolaccini
 Biologa Nutrizionista
 E-mail: sara.nutrizionista@libero.it
 Facebook: Nutrizionista Bartolaccini

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Acqua e limone- 3 fette biscottate con marmellata- Succo di frutta	Acqua/limone/zen- zero e curcuma- Tè verde- Fetta di torta al cioccolato fatta in casa	Acqua e limone- Succo di frutta- 3 fette biscottate con miele	Acqua e limone- 125gr di latte p.s. 35gr cereali	Acqua/limone/zen- zero e curcuma- 125gr Yogurt greco, frutti rossi e 35gr cereali integrali	Acqua e limone- Torta limone e pistacchio fatta in casa	Acqua/limone/zen- zero e curcuma- Crema budwing
Spuntino	5 noci sgusciate- Tisana fredda	7 noci sgusciate- Tisana fredda	1 banana- Tisana fredda	5 noci sgusciate- Tisana fredda	10 Pavesini Tisana fredda	1 banana	2 pesche
Pranzo veloce, al sacco, mensa	80gr Riso freddo- verdure	80gr di farro pomodorini /pesto Ricottina light	Insalata con tonno e mix di semi (lino, girasole ecc)- 70gr di pane integrale	Petto di pollo alla griglia- Carote in insalata- 70gr di pane integrale	110gr Ravioli ricotta/spinaci con salsa di pomodoro fresco- 3 fette di prosciutto cotto	80gr di insalata di farro, zucchine, piselli e fave- Verdura a scelta	Insalata di calamaretti, fave, piselli e zucchine
Spuntino	2 pesche – Tisana fredda	4 albicocche – Tisana fredda	Budino al cioccolato	125gr Yogurt greco magro con 5 fragole	2 pesche- Tisana fredda	Gelato	4 albicocche
Cena	150gr Salmone in crosta di pistacchio- Insalata- 35gr di pane integrale	90gr Bresaola rucola e qualche scaglia di grana- 35gr pane integrale	150-200gr Filetto di sgombro profumato al limone- Zucchine- 35gr di pane integrale	Frittata senza uova di ceci e topinambur- Verdure a scelta	80 gr formaggio fresco- Verdure alla griglia- 35 gr pane integrale	Minestra fredda di ceci, fagioli e farro	Ristorante/pizzeria

***Schema alimentare settimanale generico per una donna che non fa sport e vuole perdere qualche kg per la prova costume.
 Ricordatevi che ogni persona ha bisogno di un proprio piano alimentare, chiedete sempre consiglio ad una Nutrizionista**