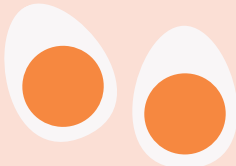


MEAL PLAN

Febbraio



IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Febbraio



COLAZIONE

LUNEDÌ

Thè deteinato
+
pane, burro di frutta
secca e ricotta

MARTEDÌ

Yogurt con cereali
+
macedonia

MERCOLEDÌ

Torta al riso e ricotta
+
thè deteinato
+
un frutto

GIOVEDÌ

Tisana
+
pane integrale con
burro e marmellata
+
spremuta d'arancia

VENERDÌ

Torta alle mele
casalinga
+
thè deteinato

PRANZO

Risotto con gli
spinaci e ricotta

Pasta/farro al
ragù di lenticchie
+
carotine in padella

Pasta con sugo di
tonno e pomodoro
+
broccoletti in
padella

Gnocchi di patate
al pesto di broccoli
+
taccole in padella

Minestra di verdura
+
frittata di patate

CENA

Spezzatino di
pollo con patate e
olive
+
bietoline all'olio

Vellutata di zucca,
porri e carote
+
crostoni di pane
+
uova strapazzate

Svizzera di manzo
+
crostini di pane
+
verdure in padella

Polpettine di ceci
(falafel) al sugo di
pomodoro
+
cavolo in padella
+
pane integrale

Pasta/riso al sugo di
pesce (a piacere)
+
insalata di radicchio
rosso

SETTIMANA 1



a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

www.mumadvisor.com

IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Febbraio



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
COLAZIONE	Latte + biscotti ai 5 cereali + macedonia di frutta	Castagnaccio con pinoli uvetta e noci + yogurt	Succo di frutta 100% + pane con marmellata e una spalmata di philadelphia	Latte e cereali granola + macedonia	Latte al cacao + fette biscottate e marmellata
PRANZO	Cous cous con pisellini, ceci e pomodorini secchi	Risotto alla cantonese con uova, piselli e pezzettini di prosciutto crudo	Pasta integrale con ragù bianco di carne + radicchio rosso in padella	Farro/orzotto con pesto di rucola o di cavolo nero + pomodorini e zucca al forno	Finocchi gratinati al forno o in insalata + torta salata con patate, prosciutto crudo e mozzarella
CENA	Platessa o merluzzo impanati al forno + patate dolci e verdure al forno	Vellutata di ceci patate e porri mantecata con robiola o ricotta + crostini di pane integrale	Seppie con le bietole + friselle/pane crostinato	Minestra di verdura e legumi + crostini di pane	Minestra di cereali e legumi + broccoli e cavoli lessi

SETTIMANA 2



a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

www.mumadvisor.com

IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Febbraio



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
COLAZIONE	Yogurt bianco + pane e crema di nocciole	Torta alle carote + spremuta d'arancia	Latte + biscotti integrali + un frutto	Thè deieinato + panbrioche al cioccolato	Yogurt con cereali + un frutto
PRANZO	Pasta di grano saraceno alle verdure + uovo alla coque	Risotto ai piselli e prosciutto cotto + insalata di finocchi e arance	Gnocchi di zucca al pomodoro, + verdure in padella + una piccola mozzarella	Pasta con crema di broccoli/ cime di rapa saltata con acciughine sott'olio + chips di carotine crude	Pappa al pomodoro + ricotta + verdure in padella
CENA	Spezzatino di manzo + pane integrale + zucca al forno	Farinata di ceci + carotine e patate al forno	Minestra di verdura + Polpo con le patate	Purè di fave + pane crostino + verdure in padella	Pollo all'arancia + pane al farro + insalatina di finocchi filanjè

SETTIMANA 3



a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

www.mumadvisor.com

IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Febbraio



COLAZIONE

LUNEDÌ

Ciambellone casalingo
pere e cioccolato
+
yogurt

MARTEDÌ

Thè deteinato
+
toast al prosciutto

MERCOLEDÌ

Spremuta
d'arancia
+
biscotti fatti in
casa

GIOVEDÌ

Thè deteinato
+
fette biscottate con
marmellata di
frutti rossi

VENERDÌ

Latte al cacao
+
pane con marmellata

PRANZO

Pasta al ragù di
carne
+
insalata

Polenta con ragù
rosso di lenticchie,
piselli e carotine
+
verdurine crude

Pasta/riso con
radicchio rosso e
formaggio

Riso basmati con
pollo al curry
+
verdure grigliate

Pasta di legumi
condita con ragù di
verdure e patate

CENA

Acciughe fresche
impanate al forno
con verdura al
forno e pane di
accompagnamento

Minestra di legumi
+
crostoni di pane
+
radicchio in insalata

Salmone grigliato
+
verdure grigliate
+
chips di polenta

Frittata di porri
+
pane integrale e
carciofi in padella o
in insalata

Piadine all'olio con
prosciutto
crudo/hummus di ceci,
pomodoro, mozzarella
e verdure grigliate

SETTIMANA 4



a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

www.mumadvisor.com