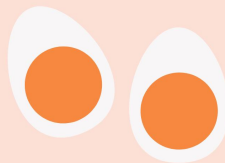


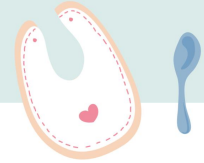
MEAL PLAN

Marzo



IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Marzo



SETTIMANA 1

COLAZIONE

LUNEDÌ

Latte
+
granola fatta in casa
+
un frutto

MARTEDÌ

Ciambellone casalingo
pere, cioccolato e
ricotta
+
thè deteinato

MERCOLEDÌ

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

GIOVEDÌ

Thè deteinato
+
uno yogurt
+
biscotti al riso

VENERDÌ

Pane e olio
+
yogurt ai frutti
rossi (freschi)

PRANZO

Pasta con pesto
genovese
+
verdura in padella

Minestra di cereali
e legumi
+
chips di carote al
forno

Vellutata di zucca e
carote con
riso/quinoa
+
ovetto alla coque

Gnocchi agli
spinaci con sugo di
pomodoro
+
lenticchie in
umido

Polenta al pomodoro
con grana/formaggio
+
insalata

CENA

Hamburger di
carne con piadina
di farro
+
verdurine in
padella

Merluzzo impanato
con farina di mais al
forno
+
patate e verdure al
forno

Farinata di ceci con
focaccia integrale
+
verdure alla griglia

Polpettine di pesce
+
insalata mista
+
crostini di pane

Spezzatino di pollo e
piselli
+
broccoletti ripassati
in padella



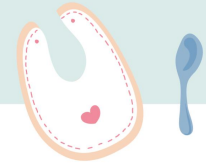
a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

www.mumadvisor.com

IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Marzo



SETTIMANA 2

COLAZIONE

LUNEDÌ

Spremuta d'arancia
+
pane e nocciolata

MARTEDÌ

Latte al cacao
+
pane e marmellata

MERCOLEDÌ

Ciambellone allo
yogurt
+
macedonia
+
thè deteinato

GIOVEDÌ

Pane con ricotta,
banana
+
crema di frutta secca

VENERDÌ

Latte, biscotti ai
5 cereali
+
macedonia di
frutta

PRANZO

Risotto con sugo di
pesce
+
insalata di
radicchio

Pasta al pomodoro
+
ovetto alla coque

Cous cous di farro
con pisellini, ceci
+
verdure miste

Pasta al pesto di
broccoli
+
carotine lesse

Torta salata con
spinaci e ricotta
+
insalata mista

CENA

Polpette di legumi
+
pane integrale
+
verdure in padella

Spezzatino di pollo
con patate
+
verdure al forno

Stick di polenta al
forno
+
sardine impanate al
forno
+
verdure miste

Minestra di verdura
+
crostoni di pane
+
omelette

Orzotto agli spinaci
+
fagioli all'uccelletto



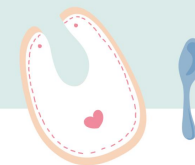
a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

www.mumadvisor.com

IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Marzo



SETTIMANA 3

COLAZIONE

LUNEDÌ

Torta alle carote
+
thè deteinato
+
yogurt

MARTEDÌ

Latte e cereali
+
un frutto

MERCOLEDÌ

Yogurt
+
macedonia di
frutta muesli

GIOVEDÌ

Panbrioche al
cioccolato
+
latte caldo

VENERDÌ

Biscotti fatti in
casa
+
yogurt bianco

PRANZO

Pappa al pomodoro
+
ricotta vaccina
+
verdure in padella

Polenta al pomodoro
+
lenticchie all'olio
+
finocchi a
insalata/lessi

Pasta al ragù di
carne
+
broccoletti in
padella

Risotto/orzo con
ragù di lenticchie
+
taccole all'olio

Pasta di grano
saraceno alle verdure
+
ovetto alla coque

CENA

Purè di fave
+
pane integrale
crostinato
+
insalata mista

Polpo con le
patate
+
broccoletti in
padella

Minestra di verdura
+
frittata di patate e
porri

Straccetti di
tacchino e carote
+
radicchio in insalata
+
pane di farro

Zuppa di orzo e
legumi
+
cavolfiori al forno



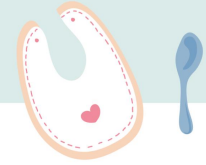
a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

www.mumadvisor.com

IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Marzo



SETTIMANA 4

COLAZIONE

LUNEDÌ

Pane olio e pomodoro
+
yogurt
+
frutta fresca

MARTEDÌ

Spremuta
d'arancia
+
pane al cioccolato

MERCOLEDÌ

Torta di mele
+
thè deteinato

GIOVEDÌ

Fette biscottate con
burro e marmellata
+
latte caldo

VENERDÌ

Toast con prosciutto
crudo e formaggio
+
thè deteinato

PRANZO

Risotto alla crema
di asparagi e
ricotta
+
stick di verdure
crude

Zuppa di cereali e
legumi
+
spinaci all'olio

Pasta al sugo di
tonno e pomodoro
+
verdure spadellati

Ravioli di spinaci e
ricotta con sugo di
pomodoro
+
insalatina di
finocchi

Orzotto con crema di
carciofi e ceci
croccanti al forno
+
verdure al forno

CENA

Calamaretti in
padella con stick di
polenta al forno
+
verdure in padella

Sovracosce di pollo
con patate al forno
+
verdure spadellate

Sogliola al piatto
+
bruschette di pane
+
insalatina valeriana
con finocchio e
arancia

Minestra di verdura
con miglio
+
pisellini in padella

Mezze maniche con
sugo di pesce
+
rape in padella



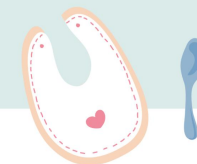
a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

www.mumadvisor.com

IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Marzo



FREQUENZE SETTIMANALI

LEGUMI



4-5 volte a settimana

FORMAGGI



2 volte a settimana,
preferendo i freschi

CARNE



max 3 volte a
settimana

UOVA



1-2 uova a
settimana

PESCE



almeno 3 volte a
settimana



Per non perdere il
conto, spunta le
caselle!

NOTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

www.mumadvisor.com