



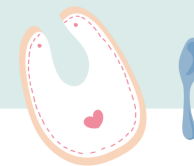
# MEAL PLAN

*gingno*



# IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Gingno



SETTIMANA 1

COLAZIONE

PRANZO

CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Banana bread + yogurt	Chia pudding + mirtilli e cereali	Biscotti homemade + latte	Pane tostato con prosciutto e formaggio	Frullato di frutta + pane al cioccolato
Fusilli agretti feta e pomodorini secchi	Orzo con verdure croccanti, ceci e piselli	Pasta al pomodoro + uovo con asparagi	Insalata di riso freddo + salmone e zucchine	Pasta fredda con sgombro, pomodorini olive e basilico
Involtini di tacchino con formaggio e spinaci + pane crostinato	Calamari alla griglia + verdure grigliate + pane crostinato	Frittata di zucchine + pane al pomodoro	Platessa impanata al forno + patate e verdure al forno	Risotto fragole e grana + zucchine in padella



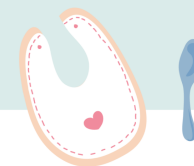
a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

[www.mumadvisor.com](http://www.mumadvisor.com)

# IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Gingno



SETTIMANA 2

COLAZIONE

PRANZO

CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Latte + pane burro e marmellata	Yogurt + crema di frutta secca + cereali e macedonia	Budino di riso + frutta	Pancakes con frutta + thè deinato	Porridge con mirtilli e cioccolato
Pasta di lenticchie, pesto di zucchine e patate	Cous cous di farro con melanzane, mozzarella a dadini e pomodorini	Pappa al pomodoro con ricotta + chips di verdure crude	Riso freddo con fave, feta e zucchine	Pasta alle zucchine con ceci
Lenticchie al pomodoro + riso basmati + verdure in padella	Vellutata di patate e carote servita tiepida + frittata di asparagi	Insalata fredda di polpo e pinzimonio	Straccetti di tacchino in padella + fagiolini all'olio + patate al forno	Pollo impanato nella farina di mais + piadine croccanti al forno + crema di avocado e insalatina mista



a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

[www.mumadvisor.com](http://www.mumadvisor.com)

# IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Gingno



SETTIMANA 3

COLAZIONE

LUNEDÌ

Frullato di latte e  
banana  
+  
biscotti fatti in  
casa

MARTEDÌ

Pane  
+  
nocciolata  
+  
macedonia

MERCOLEDÌ

Torta di carote e  
yogurt

GIOVEDÌ

Pane con mirtili  
essiccati  
+  
latte

VENERDÌ

Yogurt con frutta  
+  
pane e marmellata

PRANZO

Pasta al pomodoro,  
+  
uovo alla coque  
+  
zucchine in padella

Panzanella classica  
+  
sgombro e pinzimonio

Miglio tiepido con  
crema di piselli  
+  
pomodorini e verdure  
in padella

Tortelli ricotta e  
spinaci al pomodoro  
+  
insalata

Fusilli con zucchine e  
gamberetti

CENA

Fari-frittata con  
farina di ceci e  
verdure  
+  
stick di polenta al  
forno e insalata

Barchette di  
melanzane ripiene di  
mozzarella e  
pomodoro al forno  
+  
pane crostinato

Frittata di cipollotti e  
zucchine  
+  
pane integrale crostinato

Farinata di ceci con  
asparagi e verdure in  
pinzimonio  
+  
stick di polenta al forno

Panino con hamburger  
veg o di carne  
+  
insalata



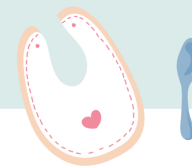
a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

[www.mumadvisor.com](http://www.mumadvisor.com)

# IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Gingno



SETTIMANA 4

COLAZIONE

PRANZO

CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Yogurt con mirtilli e cereali	Torta di mele + thè deteinato	Pane con ricotta + fragole e cioccolato	Pane e pomodoro	Latte + biscotti al riso
Gnocchetti di patate con zucchine e grana	Risotto con crema di carciofi + ceci all'olio	Pasta al pesto con fagiolini	Cous cous con salmone affumicato + zucchine carote e peperoni in padella	Riso con piselli e prosciutto crudo + peperoni in padella
Uova al pomodoro + pane crostinato + verdure in padella	Scamerita in padella + pane e pomodoro + insalatina	Fagioli all'uccelletta serviti tiepidi + pane integrale e pinzimonio	Gazpacho di pomodoro + pane crostinato + frittata di agretti	Tacos Night! Chips di mais, hummus di ceci, fagioli rossi, crema di avocado e pinzimonio



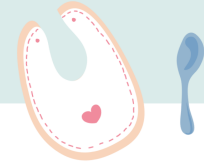
a cura di Gaia Gagliardi, dietista e nutrizionista

@dietista.gaiagagliardi

[www.mumadvisor.com](http://www.mumadvisor.com)

# IL MEAL PLAN DI MUMADVISOR

Note



## FREQUENZA SETTIMANALE DEI SECONDI PIATTI

- **LEGUMI: 4-5 volte**
- **CARNE: massimo 3 volte**
- **PESCE: almeno 3 volte**
- **UOVA: 1-2**
- **FORMAGGI: 2 volte (preferendo freschi)**

