

SETTIMANA DI PASTI FERMENTATI PER LA SALUTE DEL MICROBIOTA PIANO ALIMENTARE SETTIMANALE



DOTT.SSA ARIANNA NATALE
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Lunedì

Colazione:

yogurt bianco di soia
con muesli cioccolato e uvetta

Spuntino:

amazake al cardamomo
con macedonia

Pranzo:

bruschette con pomodori
secchi, olive non pastorizzate
e hummus di ceci alla paprika

Cena:

zuppa di miso con tofu e
alghe wakame



Martedì

Colazione:

kefir d'acqua con pane di
pastamadre e marmellata
di more

Spuntino:

lassi vegano al mango

Pranzo:

rigatoni di farro all'aglio
nero fermentato, cavolo nero
e lievito alimentare

Cena:

dosa masala* con lenticchie,
patate e cavolfiori

*crepe salata fermentata
a base di riso e lenticchie



Mercoledì

Colazione:

kombucha con cracker e
hummus alla barbabietola

Spuntino:

labneh di soia con nocciole
e sciroppo d'acero

Pranzo:

couscous con verdure e fagioli
bianchi con prezzemolo e
limone fermentato

Cena:

pane di altamura con
pastamadre, crema di fave e
giardiniera fermentata



Giovedì

Colazione:

frullato di yogurt di soia al
mirtillo + banana e zenzero

Spuntino:

rejuvelac e energy ball di
datteri e noci

Pranzo:

noodles con stinky tofu,
zenzero e cipollotto

Cena:

polenta di mais e grano
saraceno con goulash di
seitan e crauti



Venerdì

Colazione:

frisella con formaggio fermentato di anacardi e cappuccino veg

Spuntino:

avocado toast con salsa al kimchy e fettine di tempeh croccante

Pranzo:

focaccia ai 5 cereali con zucchine alla menta fermentate e piselli in umido

Cena:

piadina con squacquerone di soia, cetriolini e ravanelli fermentati e germogli di alfalfa



Sabato

Colazione:

kefir di latte veg al cacao con biscotti integrali al cacao

Spuntino:

onigiri dolci con umeboshi

Pranzo:

radicchio al forno con dadolata di tempeh in salsa di soia e zucca

Cena:

patata dolce al forno con panna acida vegetale, avocado e fagioli neri ripassati al cumino



Domenica

Colazione:

cheesecake a base di yogurt di soia e te matcha

Spuntino:

kefir di cocco e cubetti di pere alla cannella

Pranzo:

injera* eritreo-etiope con shiso di ceci e insalata mista

*piadina fermentata a base di teff

Cena:

riso originario saltato in padella con kimchi e tofu affumicato

