

# 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

