

PIANO SETTIMANALE PER IL CICLO MESTRUALE



DOTT.SSA ARIANNA NATALE
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Lunedì

Colazione:

Smoothie bowl con banana, fragole, semi di lino e granola

Spuntino:

Macedonia di frutta fresca con lime e menta

Pranzo:

Farro con ceci, zucchine grigliate, rucola, pomodorini + 1 pesca

Cena:

Pane di segale con crema di fagioli cannellini, insalata mista + albicocche



Martedì

Colazione:

Pane integrale con crema di anacardi e fettine di pesca

Spuntino:

Cetriolo con hummus all'erba cipollina

Pranzo:

Riso basmati integrale con tofu alla curcuma, melanzane grigliate + insalata + mela

Cena:

Couscous con lenticchie, zucchine, peperoni + fichi



Mercoledì

Colazione:

Chia pudding con latte di cocco, mango e mirtilli

Spuntino:

Spiedini di frutta e con burro di mandorle

Pranzo:

Pasta di grano saraceno con pesto di rucola, ceci, fagiolini, pomodorini + albicocche

Cena:

Pane ai cereali con crema di piselli, tempeh grigliato, finocchi + melone



Giovedì

Colazione:

Yogurt di soia con granola, melone e mandorle

Spuntino:

Smoothie freddo di melone e zenzero

Pranzo:

Quinoa con edamame, mais, carote, rucola + 1 pera

Cena:

Orzo con fagioli neri, zucchine, pomodori secchi + anguria



Venerdì

Colazione:

Frullato di anguria e latte di soia + gallette con tahina

Spuntino:

Noci brasiliane e pesca

Pranzo:

Insalata di patate novelle, fagioli borlotti, cipolla rossa, lattughino + albicocca

Cena:

Pasta di avena con crema di ceci e zucchine + carote, cetrioli + susine



Sabato

Colazione:

Tè verde freddo + pane integrale con crema di nocciole veg

Spuntino:

Barretta raw con datteri, fiocchi d'avena e semi misti

Pranzo:

Riso venere con tempeh marinato, melanzane al forno, insalata + frutti di bosco

Cena:

Insalata di farro con lenticchie rosse, peperoni, prezzemolo + pesca



Domenica

Colazione:

Latte di soia con fiocchi di avena e frutti rossi misti

Spuntino:

Succo di carota e arancia + gallette di riso

Pranzo:

Pasta integrale fredda con tofu, piselli, carote, pomodorini + melone

Cena:

Patate arrosto con hummus di ceci alle spezie, lattuga, cetrioli, semi di lino macinati + prugne

