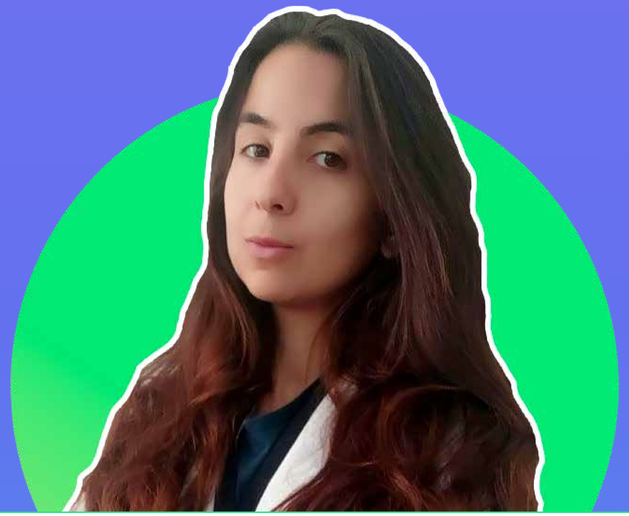
Volersi Benessere
SCEGLI DI VOLERTI BENE OGNI GIORNO

MENÙ SETTIMANALE
CIBI PREBIOTICI E PROBIOTICI

Piano Alimentare Settimanale



Dott.ssa Arianna Natale
Biologa Nutrizionista

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	CENA
1.	yogurt di soia con mirtilli e noci	kombucha + mele alla cannella	zuppa di miso + alghe wakame e edamame	pane di semola lievitato con lievito madre, zuppa di ceci e cicoria ripassata alle olive
2.	porridge d'avena con frutta mista	tortino con farina di grano saraceno alla marmellata di ciliegie	riso venere, carciofi alla romana e fave fresche	spezzatino di seitan e polenta con crauti
3.	pane di segale con marmellata e cappuccino veg	kefir d'acqua alle prugne + taralli integrali	orecchiette al grano arso al pesto di cavolo nero e dadini di tempeh	crostini di pane nero con formaggio di semi oleosi fermentato e insalata di topinambur
4.	energy ball di datteri, arachidi e albicocche disidratate + spremuta d'arancia	frappè di pesche e yogurt di soia	farifrittata di cipolle, grissini all'acqua integrali e broccoli al vapore	mezzemaniche integrali con pesto alla trapanese veg, pomodori secchi e cavolfiori spicy al forno
5.	wasa integrali con fichi e ricotta vegetale	sorbetto al cachi	pasta di farro in crema di ceci + cavoletti di bruxelles arrosto	insalata d'orzo e fagioli cannellini con giardiniera casalinga
6.	lassi di mango a base di yogurt di soia e banana bread	macedonia ricca con frutta fresca e frutta secca	pappardelle al ragù di porcini e noci + poleppe di lenticchie al sugo	gazpacho di asparagi con formaggio fermentato di anacardi e crostini intregrali
7.	avocado toast integrale con frittatina di farina di ceci	biscotti integrali all'uvetta	panino con pane di semola lievitato con lievito madre, salsiccia veg, friarielli e cipolle caramellate	risotto al radicchio mantecato allo stracchino veg e cotoletta di tofu affumicato