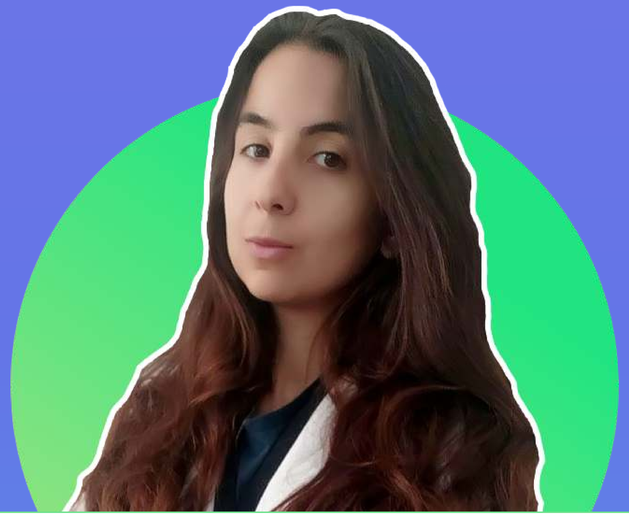
Volersi Benessere
SCEGLI DI VOLERTI BENE OGNI GIORNO

MENÙ SETTIMANALE SENZA GLUTINE

Piano Alimentare Bisettimanale

GLUTEN FREE



Dott.ssa Arianna Natale
Biologa Nutrizionista

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	CENA
1.	porridge d'avena con latte di riso frutti di bosco	ball energetiche datteri e cocco + succo d'arancia	pasta di mais con crema di fagioli, insalata di rucola con noci. FRUTTA: mela	zuppa di legumi misti e patate, cavolo cappuccio viola. FRUTTA: albicocche
2.	latte di soia, caffè e frollini di riso	pane senza glutine con tahina e banana	risotto al radicchio, polpettine di ceci e peperoni. FRUTTA: mandarini	bulgur di mais alla marocchina con lenticchie e cipolle caramellate, carote al forno. FRUTTA: ciliegie
3.	gallette di mais con marmellata e yogurt vegetale	focaccia gluten-free con pomodorini + succo di melograno	farinata al cipollotto, patate al forno, fagiolini in padella. FRUTTA: arancia rossa	pane senza glutine al forno, crema di fagioli cannellini all'uccelletto, broccoli. FRUTTA: uva
4.	piadina di grano saraceno con nocciolata vegetale e banana	bastoncini di carote e triangolini di mais al forno con hummus	zuppa di miso con cavolo e tofu, gnocchi cinesi di riso alle verdure. FRUTTA: mirtilli	falafel con riso saltato, insalata mista. FRUTTA: anguria
5.	chia pudding con latte di mandorla, fragole e noci	yogurt vegetale + crackers di riso	gnocchi di castagne al sugo di funghi porcini, scaloppine di tempeh, bietole saltate. FRUTTA: pera	riso pilaf con chana masala (ricetta con ceci), cavolfiore speziato. FRUTTA: mango
6.	crostata con frolla di farina di mandorle e marmellata di more con cappuccino di latte di cocco	budino di riso con granella di nocciole	tagliatelle di mais con asparagi e fave fresche. FRUTTA: fichi	spaghetti di soia con tofu e cavolo cinese FRUTTA: ananas
7.	muffin senza glutine alle gocce di cioccolato con smoothie ai frutti rossi	macedonia ricca con frutta fresca e frutta secca	arepas venezuelane con fagioli rossi, guacamole e pomodorini. FRUTTA: banana	buddha bowl con miglio, tempeh marinato al limone, olive, alghe wakame e germogli di soia. FRUTTA: prugne