

# Piano Alimentare Settimanale

Lunedì

Colazione: Yogurt naturale con granola fatta in casa e frutta fresca.

Pranzo: Insalata di farro con pomodori, tonno, olive e un filo d'olio extravergine.

Cena: Petto di pollo alla griglia con spinaci saltati e una fetta di pane integrale.

Martedì

Colazione: Porridge di avena con miele e una manciata di noci.

Pranzo: Zuppa di lenticchie e verdure di stagione.

Cena: Filetto di salmone al forno con patate dolci e broccoli al vapore.

Mercoledì

Colazione: Frullato verde con spinaci, banana, latte di mandorla e semi di chia.

Pranzo: Omelette con zucchine e pane integrale.

Cena: Couscous integrale con ceci, carote e curcuma.

Giovedì

Colazione: Pane tostato integrale con avocado schiacciato e uovo sodo.

Pranzo: Pollo al curry con riso basmati e verdure.

Cena: Insalata mista con feta, cetrioli, pomodori e semi di girasole.

Venerdì

Colazione: Smoothie di fragole e latte di soia con fiocchi di avena.

Pranzo: Pasta integrale con pesto leggero e pomodorini.

Cena: Orata al cartoccio con limone, timo e contorno di fagiolini.

## Sabato

Colazione: Pancake integrali con sciroppo d'acero e frutta.

Pranzo: Insalata di quinoa con avocado, gamberi e mais.

Cena: Pizza fatta in casa con farina integrale e verdure grigliate.

## Domenica

Colazione: Crostata di frutta fresca e tè verde.

Pranzo: Arrosto di tacchino con purè di patate e spinaci al vapore.

Cena: Minestrone di verdure con un filo d'olio e crostini integrali.