

Il menu completo della settimana

7 giorni di sana alimentazione.



Riscopriamo insieme le ricette del menu settimanale pensate per mangiar sano dalla colazione alla cena.

Proteine, carboidrati e grassi nelle giuste proporzioni, fibre, vitamine, antiossidanti e altri micro nutrienti in buona quantità e, perché no, anche qualche strappo alla regola: sono gli ingredienti del **menu settimanale** che abbiamo pensato per voi. Colazione, pranzo e cena: ogni pasto è pensato per nutrire il corpo in modo corretto senza tralasciare il sapore. Lasciatevi quindi ispirare dalle nostre ricette.

LUNEDÌ

Colazione: [Bicchierini di purea con frutta e cereali](#)

Nel weekend di solito ci concediamo qualche sfizio in più, quindi è perfetta **una colazione completa ma leggera**. Questi bicchierini sono freschi, ricchi di frutta (potete usare frutta di stagione a piacere) e cereali... con tante vitamine! Prendete anche uno yogurt bianco magro per completare le proteine oppure potete frullarlo assieme alla frutta per rendere i bicchierini ancora più buoni!

Pranzo: [Cous cous con verdure e bocconcini di manzo](#)

Un **piatto completo**, con i carboidrati del cous cous (preferitelo integrale), le fibre delle verdure e le proteine ed i grassi della carne. Vi darà sazietà ed è perfetto e comodo anche da portare per il pranzo in ufficio!

Cena: [Sogliola al forno con zucchine e mandorle](#)

Tornati da lavoro siete usciti a fare una bella corsa o giro in bici o la seduta in palestra? Allora ecco una cena ricostituente, ricca anche di antiossidanti ed omega 3, che vi aiuta a **contrastare la stanchezza ed i radicali liberi**. Una fettina di pane integrale oppure della polenta integrale e completiamo con la quota di glucidi.

MARTEDÌ

Colazione: [Torta di mele e fiocchi d'avena](#)

Sappiamo che i dolci sono gli alimenti con cui non possiamo eccedere, ma una fetta di dolce fatto in casa, con ingredienti sani, può rappresentare una **valida alternativa per una colazione golosa**. Questa torta non contiene burro, ma olio extravergine d'oliva e uova come fonte di grassi assieme a tanta frutta fresca ed pinoli! Pura energia!

Pranzo: [Arancini di riso Venere ed asparagi](#)

Questi arancini sono molto nutrienti e ricchi, ma sani e leggeri grazie alla **cottura al forno al posto della frittura**. Saranno perfetti per avere energia fino a sera, soprattutto se nel tardo pomeriggio prevedete della sana attività fisica!

Cena: [Polpette di carne al forno con coste e catalogna](#)

A chi non piacciono le polpette? Sono un modo per far mangiare carne e verdure anche ai bimbi e con questa ricetta ricca e sostanziosa, abbiamo **tutti i nutrienti necessari**. Una bella insalata fresca che le accompagni e la cena è pronta!

MERCOLEDÌ

Colazione: [Biscotti all'avena e cioccolato](#)

Una tazza di latte magro e qualcuno di questi biscotti e la giornata inizia alla grande! Buoni e golosi fanno partire la giornata con il sorriso, ma anche con una **carica di amidi, proteine, grassi e sali minerali**. La farina integrale e la crusca arricchiscono di fibre, il cioccolato fondente è ricco di grassi buoni ed antiossidanti e l'olio va a sostituire il burro per renderli ancora più sani!

Pranzo: [Farfalle con crema di fave, ricotta e basilico](#)

Una pasta di Kamut® biologico condita in modo nutriente, equilibrato e leggero: le fave sono il legume protagonista della bella stagione con la loro ricchezza di fibre, proteine e minerali; la ricotta conferisce la cremosità al piatto e completa la porzione proteica! Un piatto completo, perfetto per **far mangiare i legumi anche ai propri figli!**

Cena: [Filetti di scorfano con spinaci e patate novelle](#)

Questa è la stagione ideale per consumare le patate, molto più ricche d'acqua e meno di amidi. Lo scorfano è saporito ma molto **leggero e digeribile**, è quindi perfetto per il pasto serale. Gli spinaci forniscono fibre, minerali tra cui il magnesio e vitamina A.

GIOVEDÌ

Colazione: [Muffin integrali con composta di frutti di bosco](#)

Una colazione golosa e completa e **100% vegana**. Questi muffin, infatti, non contengono latte o derivati (si usa la bevanda di riso), né uova né burro (contengono olio di semi) e sono fatti con la farina integrale che li rende ancora più sani e ricchi di fibre!

Pranzo: [Fagottini di radicchio, patate, vitello ed uvetta](#)

Questi fagottini riescono a racchiudere **tutti i nutrienti necessari per il vostro pranzo**, con le proteine della carne, gli amidi delle patate, le fibre della verdura con il tocco dolce e sfizioso dell'uvetta!

Cena: [Vellutata di cipollotti ed asparagi verdi](#)

Una cenetta leggera è garantita con questa crema di verdure, buona anche gustata tiepida o fredda. I cipollotti sono ricchi di flavonoidi, potenti **antiossidanti**. Gli asparagi verdi hanno pochissime calorie ma tante fibre, vitamine A, del gruppo B ed acido folico e minerali; sono depurativi e diuretici. Con i crostini di pane ed una piccola porzione di proteine (per esempio, ricotta frullata assieme) il piatto è completo!

VENERDÌ

Colazione: [Yogurt con frutta & cereali](#)

Vi siete svegliati presto e siete usciti a fare una bella corsa all'aperto per iniziare il weekend con il piede giusto? Allora ci vuole una colazione che vi ricarichi! Proteine con lo yogurt, carboidrati, fibre, minerali e vitamine con la frutta ed i cereali integrali e grassi di alta qualità con le mandorle! Avrete fatto anche una **bella scorta di ferro!**

Pranzo: [Orzo con carciofi, taccole e polpo al curry](#)

Un piatto unico light ed equilibrato. Ricco di fibre e sostanze utili alle funzioni intestinali grazie all'orzo ed i carciofi! Buono tiepido e **perfetto freddo nella stagione calda**, comodo da preparare in anticipo e portare a lavoro!

Cena: [Pollo con porri, olive e pinoli](#)

Una carne magra insaporita da tanti buoni ingredienti. Il porro, ricco di acido folico, vitamine del gruppo B e ferro. Olive e pinoli arricchiscono di acidi grassi insaturi, sapore e croccantezza! **Accompagnate con una fresca insalata mista** e concludete poi la cena con una bella ciotolina di fragole con una spruzzata di succo di limone

SABATO

Colazione: [Pane integrale tostato con un velo di ricotta magra e confettura di fragole e petali di rosa](#)

Con pochissimo zucchero contenuto, questa confettura è perfetta da spalmare su dell'ottimo pane

integrale, ricco di fibre, e tostato per renderlo più digeribile e sfizioso. Provate a fare una sana **alternativa del "pane, burro e marmellata"** sostituendo il burro con della ricotta magra, fonte di proteine senza grassi! Accompagnate con una tazza di the, infuso oppure caffè senza zuccheri aggiunti!

Pranzo: [Insalatona con avocado e salmone](#)

State già sognando la pizza della serata? Allora a pranzo rimaniamo leggeri, pur concedendoci una potente carica di energia e salute. Questi due alimenti, avocado e salmone, sono una **fonte di omega 3**, minerali, vitamine, antiossidanti... e danno molto senso di sazietà! Accompagnate con una porzione di cereali integrali in chicco (del riso basmati o cous cous integrale ad esempio sono perfetti!)

Cena: [Pizza](#)

Il sabato sera è di rito la pizza? E allora perché non farla in casa, con ingredienti sani e genuini? Provate questa pizza con **impasto integrale** e poi potete prendere spunto da questa ricetta, magari sostituendo la zucca con altre verdure di stagione... le zucchine sarebbero perfette!

DOMENICA

Colazione: [Pancakes integrali con frutta fresca, yogurt e frutta oleosa](#)

La colazione ricca e lenta della domenica... quando ci svegliamo un pochino più tardi e possiamo dedicare il tempo in cucina. Con questa **colazione, sana e completa**, avremo la carica per una splendida giornata all'aperto!

Pranzo: [Panino con filetti di sgombro e pomodori secchi](#)

È estate... e se abbiamo approfittato della bella e calda giornata per una scampagnata, perché non fermarci per un picnic? Un panino al volo ma sano? Provate questo panino (magari preferendo del pane integrale) **ricco di proteine nobili, grassi omega 3... e tanto gusto!** Accompagnatelo con qualche verdura già lavata pronta (carote, cetrioli, etc.) da portare in una scatolina!

Cena: [Straccetti di carne con piselli e pomodoro](#)

Tutto il giorno in giro, in movimento... dopo il panino al volo del pranzo, a cena concedetevi questo secondo piatto, semplice e veloce, **ancora più completo grazie ai piselli con le loro proteine vegetali e carboidrati**. Accompagnate con abbondante porzione di verdura ed un frutto alla fine del pasto.