

Menu per la mente

A tutta energia



Scoprite il nostro menu giornaliero ricco di cibi sani che accenderanno la vostra mente.

Abbiamo visto come sia possibile [mantenere la mente attiva](#) e dare slancio alle idee attraverso alcuni semplici **accorgimenti di sana alimentazione**. Ora potete mettere in pratica questi consigli in un **menu completo** che dalla cena fino allo spuntino del giorno successivo vi aiuterà a dare una marcia in più alla vostra mente.

Cena

Zuppa di fagioli cannellini e sedano con farro profumato al rosmarino

1. In un tegame di terracotta soffriggere uno scalogno tritato in un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva;
2. Aggiungere una scatola di fagioli cannellini (circa 250 g), quattro gambi di sedano affettati finemente e profumare con un rametto di rosmarino;
3. Versare 500 ml di brodo vegetale, coprire e lasciare cuocere a fuoco dolce per 20 minuti;
4. Eliminare il rosmarino, frullare e unire il farro (o il grano khorasan) cotto, mescolare e versare in due ciotole. Condire con olio extravergine e un pizzico di pepe bianco;
5. Scegliere come contorno della verdura di stagione condita con olio extravergine d'oliva e 1 cucchiaio di semi di lino.

Passeggiata autunnale di circa 30 minuti

Spuntino serale

3 noci, 2 nocciole, 2 mandorle. Se sono trascorse 3 ore dalla cena aggiungere: 1 cucchiaio di uvetta sultanina, in alternativa 3 datteri o prugne essiccate.

8 ore di "buon" sonno

Colazione

Centrifugato di carote e mele dolcificato con 1 cucchiaino di miele; pane integrale leggermente tostato con composta di mirtilli o ribes senza zucchero; alcune albicocche essiccate; bevanda calda (tè verde o caffè) non zuccherata, a piacere.

Spuntino di metà mattina

125 g di yogurt naturale con un 1 cucchiaio di fiocchi d'avena al naturale e 1 cucchiaino di miele

Pranzo

[Rombo e champignon al Prosecco.](#)

Spuntino di metà pomeriggio

Frutta di stagione con 1 cucchiaio di semi di zucca.