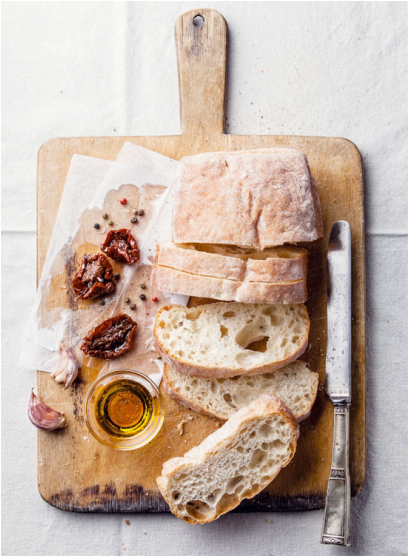
Il menu sano della settimana: da giovedì a domenica

La sana alimentazione in 7 giorni.

Scoprite le ricette e le combinazioni alimentari che potete provare nei vostri pasti per una settimana a tutta salute.



Il nostro percorso sul perfetto menu settimanale continua. Oggi scopriamo le ricette per nutrire il proprio organismo in modo corretto dal giovedì alla domenica. Scoprite le ricette.

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**, avremmo 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.