

PIANO ALIMENTAZIONE SETTIMANALE - NUTRIZIONE CONSAPEVOLE

Questo piano settimanale ti aiuta a strutturare i pasti in modo equilibrato, favorendo il recupero energetivo e la regolazione del metabolismo.

PASTO / GIORNI	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
Lunedì	Porridge di avena, latte, mieli e mandorle	Yogurt bianco naturale con frutti di bosco	Quinoa con verdure e legumi	Frutta secca o tisana	Pesce al vapore con verdure e riso integrale
Martedì	Banana con avena, miele e canella	Frutta secca	Insalata di legumi, pollo arrosto	Frutta fresca o spremuta	Omelette con verdure cotte
Mercoledì	Porridge di avena, latte, mieli e cioccolata fondente	Yogurt bianco naturale con frutti di bosco	Riso integrale con legumi e tacchino al limone	Frutta secca o tisana	Pesce al vapore con verdure e riso integrale
Giovedì	Pane integrale con marmellata e frutta fresca	Frutta fresca	Manzo lessato con purea di patate e legumi cotti	Yougurte greco	Zuppa di legumi
Venerdì	Porridge di avena, latte, mieli e frutti di bosco	Yogurt bianco naturale con frutti di bosco	Melanzane al forno con pollo all'arancia	Frutta secca o tisana	Pesce al vapore con verdure e riso integrale
Sabato	Spremuta di frutta con semi di lino	Filetti di finocchio e carota	Insalata mista di tonno, uova e legumi	Yougurt con frutta	Torta salata di zucca e insalata
Domenica	Libero	Libero	Libero	Libero	Libero

Osservazioni importanti:

- 1.Varia frutta e verdura di stagione
- 2.Scegli cereali integrali e proteine magre
- 3.Bevi abbastanza acqua e tisane calmanti
- 4.Mangia lentamente e senza distrazioni (no davanti ai computer, TV o cellulari)
- 5.Ridisci caffè e alcolici
- 6.Evita fritture e piatti grassi, carne di maiale e affettati
- 7.Ridisci il sale
- 8.Usa come condimenti alternativi al sale, zenzero, curcuma, semi di finocchio o limone
- 9.Ridisci la pasta, oppure scelta pasta integrale
- 10.Ridisci zuccheri