

PIANO ALIMENTAZIONE SETTIMANALE - NUTRIZIONE CONSAPEVOLE

Questo piano settimanale ti aiuta a strutturare i pasti in modo equilibrato, favorendo il recupero energetico 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 cannella	Frutta secca	Insalata di legumi, pollo arrosto	Frutta fresca o spremuta	Omelette con verdure cotte
Mercoledì	Porridge di avena, latte, mieli e cioccolato 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	Yogurt 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	Yogurt 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. Riduci caffè e alcoolici
6. Evita frittture e piatti grassi, carne di maiale e affettati
7. Riduci il sale
8. Usi come condimenti alternativi al sale, zenzero, curcuma, semi di finocchio o limone
9. Riduci la pasta, oppure scegli pasta integrale
10. Riduci zuccheri