

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
COLAZIONE	Latte vegetale, fette biscottate integrali e marmellata + centrifugato di verdura	Yogurt greco, semi, frutta fresca+ estratto/centrifugato di verdura	Latte vegetale, cereali integrali e frutta fresca + estratto di verdura	Latte vegetale, fette biscottate integrali e marmellata + centrifugato di verdura	Yogurt di soia con granella di frutta secca, cereali integrali e frutta fresca	Latte vegetale, cereali integrali e frutta fresca + estratto di verdura
SPUNTINO	Un frutto di stagione (es. 1 grappolo piccolo d'uva /mela/pera)	Tisana fredda senza zucchero	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Tisana fredda senza zucchero	Un frutto di stagione (es. un grappolo piccolo d'uva/ 1 mela/ 1 pera)	Un frutto di stagione (es. 1 grappolo piccolo d'uva /1 mela/1 pera)
PRANZO	<b>ASPAR-EGG POKE</b> con quinoa, uovo, feta a dadini, asparagi grigliati, valeriana, anacardi e lamponi	Spaghetti integrali con pesto di asparagi e zucchine	Fusilli integrali in crema carote e mandorle	Insalata fredda di farro integrale, fagioli borlotti, datterini e basilico	<b>VEGAN POKE</b> con cous cous 100% legumi, lattughino, cipolla bianca, mix di semi tostati e mirtilli	Lasagne di zucchine con straccetti di seitan e pane carasau integrale
MERENDA	Frutta secca (es. 1 manciata di noci e mandorle)	Smoothie con latte vegetale, ghiaccio e frutta di stagione	Un frutto di stagione (es. 1 grappolo piccolo d'uva /mela/pera)	Frutta secca (es. 1 manciata di noci o mandorle)	Hummus di ceci e barbabietola con crackers integrali senza sale	Macedonia con un frutto di stagione, succo di limone e un cucchiaino di mandorle in petali
CENA	Vellutata di fagiolini con semi di zucca e crostini di pane integrale	Insalata di lenticchie in barattolo con rucola, cipolle fresche e caprino	<b>TOFU POKE</b> con tofu, edamame, rucola, finocchio, mango, semi di sesamo e quadrette di riso integrali	Burger di zucchine con pane integrale, lattuga e salsa di sesamo 100%	Piadina integrale con verdure e fiocchi di latte	<b>BEET BEET POKE</b> con barbabietola, riso integrale thaibonnet, ceci, lattuga, mela e semi di zucca
PRE-NANNA	TISANA SENZA ZUCCHERO	TISANA DELLA SERA	TISANA SENZA ZUCCHERO	TISANA DELLA SERA	TISANA SENZA ZUCCHERO	TISANA SENZA ZUCCHERO

\*Per ogni #PIATTOUNICO la fonte di grassi da prediligere è L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, salvo diverse indicazioni (Esempio: se trovi indicato frutta secca/semi oleosi/olive/avocado, togli l'olio dal pasto!

Via libera invece a succo di limone, aceto di vino, erbe aromatiche e spezie: il modo più naturale di aromatizzare il tuo cibo!).

Per trovare ricette, spunti e curiosità sugli alimenti, segui la pagina Instagram "[Probios1978](#)" e "[bene.nutrizionista](#)" ...e se fai una ricetta, taggaci! Verrai ripostato!