



UNA SETTIMANA A TAVOLA CON LA DIETISTA

PIANO ALIMENTARE SETTIMANALE

In questa risorsa gratuita trovi due piani alimentari flessibili per 7 giorni, di cui uno completamente vegano, una guida per pianificare i pasti in modo sano.

Seguire il piano alimentare renderà anche fare la spesa molto più semplice e meno stressante.

WWW.ISABELLAVALENTINI.IT

Ciao! Sono Isabella Valentini, dietista.



Amo aiutare le persone a prendersi cura di sé attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

Ho preparato per te un piano alimentare di una settimana, il primo foglio che troverai prevede tutti i tipi di proteine, la seconda variante invece è totalmente vegana.

Questo piano alimentare può essere il tuo punto di partenza per ottenere uno stile di vita salutare partendo dal cibo.

Se pensi sia una modalità adatta per mangiare in modo sano e corretto ma vorresti una versione personalizzata che tenga conto delle abitudine tue e della tua famiglia contattami!

T. 349 462 6523

M. isabella.valentini.dietista@gmail.com

Piano alimentare Settimanale

esempio di dieta sana

LUNEDÌ

Thè o caffè + fette biscottate con marmellata

Insalatona con verdure crude miste + uovo o mozzarella

Pesce bianco (es. orata, branzino) al forno o alla griglia + verdure e patate



MARTEDÌ

Porridge con latte + fiocchi d'avena + cacao amaro, miele, nocciole, pera a pezzi

Pasta con ceci o fagioli + verdura cruda o cotta

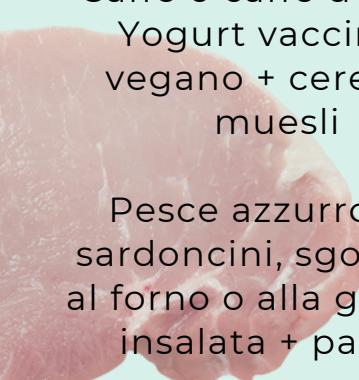
Pane o piadina con affettati magri + insalata o verdura

GIOVEDÌ

Caffè o caffè d'orzo + Yogurt vaccino o vegano + cereali o muesli

Pesce azzurro (es. sardoncini, sgombro) al forno o alla griglia + insalata + patate

Carne magra + verdure + pane



VENERDÌ

Thè o caffè + fette biscottate con marmellata

Zuppa di legumi, cereali e verdure

Frittata, uova sode o in padella + Verdura e ortaggi crudi o cotti + Pane

DOMENICA

Caffè o cappuccino + Pancake o brioche fresca



Pasta fresca o ripiena con sugo di verdure, piselli o ragù di carne + Verdure

Carne magra + verdure + pane

MERCOLEDÌ

Latte vaccino o vegetale + biscotti secchi o integrali

Riso con pesce (es. risotto allo scoglio, riso e salmone) + insalata

Minestrone con verdure e legumi + riso o pastina + pane con formaggio spalmabile

SABATO

Latte vaccino o vegetale + biscotti o torte semplici "preparate in casa"

Insalatona con ceci oppure tonno o sgombro + cracker

PASTO LIBERO



Piano alimentare Settimanale

variante vegana

LUNEDÌ

Thè o caffè
+ fette biscottate con marmellata

Ceci o humus + Cracker + insalata di verdure miste

Tofu in padella + Verdure cotte in padella o al forno + Patate lessate o al forno



MARTEDÌ

Porridge con latte vegetale + fiocchi d'avena + cacao amaro, miele, nocciole, pera a pezzi

Pasta con ceci o fagioli + verdura cruda o cotta

Affettati vegani o humus di legumi + insalata o verdure grigliate

MERCOLEDÌ

Latte vegetale + biscotti secchi o integrali

Pasta con ragù di lenticchie o ragù di tofu

Minestrone con verdure e legumi + riso o pastina aggiungere pane con formaggio vegano



GIOVEDÌ

Caffè o caffè d'orzo + Yogurt vegano + cereali o muesli

Tempeh alle verdure + insalata + Patate lessate o al forno

Polpette di legumi e verdure + Verdura e ortaggi crudi o cotti + Pane



VENERDÌ

Thè o caffè + fette biscottate con marmellata

Zuppa di legumi, cereali e verdure

Frittata di farina di ceci + Verdura e ortaggi crudi o cotti + Pane



SABATO

Latte vegetale + biscotti o torte semplici "preparate in casa"

Insalatona con: verdure crude miste + ceci o fagioli + cracker

PASTO LIBERO



DOMENICA

Caffè o cappuccino + Pancake o brioche vegani

Pasta fresca o ripiena con sugo di piselli + insalata mista o verdure cotte



Polpette di legumi + verdure + pane