



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.ISABELLA VALENTINI.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 abitudini 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

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

GIOVEDÌ

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

Pesce azzurro (es.
sardoncini, sgombrò)
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

SABATO

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

Insalatona con ceci
oppure tonno o
sgombrò + cracker

PASTO LIBERO

DOMENICA

Caffè o
cappuccino
+ Pancake o
brioche fresca

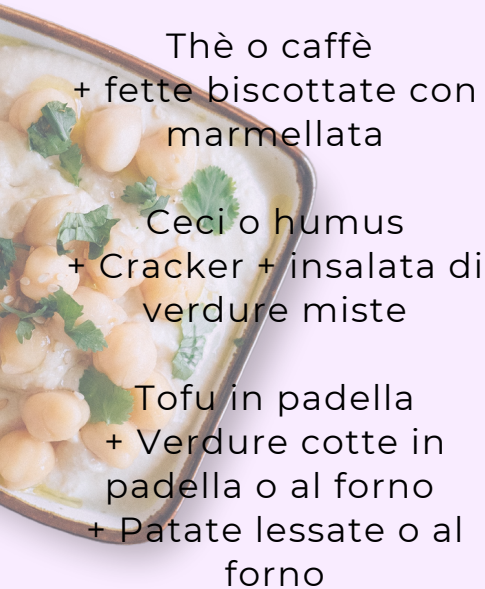
Pasta fresca o ripiena
con sugo di verdure,
piselli o ragù di carne
+ Verdure

Carne
magra +
verdure +
pane

Piano alimentare Settimanale

variante vegana

LUNEDÌ



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



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