

Menù fatto insieme

| | Colazione | Spuntino | Pranzo | Merenda | Cena |
|-----------|---|-------------------------------|---|---|--|
| Lunedì | Yogurt vaccino intero bianco + quinoa soffiata + frutta + noci (30g) | / | Pasta e fagioli + insalata mista (+ rucola e 1 c.no di olio di semi di lino) e frutta fresca | Frutta + 1 quadratino di cioccolato 90% | Risotto con carciofi + tofu |
| Martedì | Latte di soia + pane di segale tostato con ricotta e miele spremuta di arancia e caffè | Noci e mandorle (20 g) | Riso basmati con ceci + broccoletti + frutta fresca | Cioccolato fondente | Uova con pomodoro + grattugg. veg + pane integrale + erbe (2 c.ni di olio di semi di lino) |
| Mercoledì | Kefir da bere bianco + fette biscottate integrali + marmellata + datteri | / | Pasta al pomodoro + finocchi + pezzetto di grana + frutta fresca | Mandorle + frutta fresca | Vellutata di zucca (zucca, patate, carote) e cannellini + crostini di pane (con 2 c.ni di olio di semi lino) |
| Giovedì | Caffè latte (di soia) + pane tostato con burro di arachidi 100% e marmellata | Frutta fresca | Bowl di riso venere con edamame e verdure al forno (+ 2 c.ni di olio di semi di lino) | Frutta fresca e crema di mandorle 100% | Polpette di ricotta al pomodoro (vedi ricetta) + finocchietti gratinati e patate |
| Venerdì | Yogurt di soia con muesli , crema di nocciole 100% e 2 cucchiiai di semi di chia tritati | Frutta fresca | Pasta di grano saraceno con pesto di cavolo nero (vedi ricetta) + ceci croccanti al forno | Frutta fresca e mandorle | Vellutata di carote e lenticchie rosse (vedi ricetta) + pane di segale tostato |

| | | | | | |
|----------|--|---------------|--|--|---|
| Sabato | Porridge con latte di soia e fiocchi di avena + banana e cioccolato fondente | Frutta fresca | Farro con piselli e verdure invernali | Frutta fresca + yogurt bianco intero e mandorle | Pizza margherita + ciotolina di rucola (+ 2 c.ni di olio di semi di lino) |
| Domenica | Torta fatta in casa con caffè latte | Frutta fresca | Polenta con ragù di lenticchie (vedi ricetta) + verdure al forno | Yogurt di soia + frutta fresca + 2 cucchiaini di semi di lino tritati | Piadina con hummus di cavolfiori e cannellini (vedi ricetta) |

Legenda

Scritta → fonti di calcio

Scritta → fonti di omega 3

In grassetto → fonti di carboidrati

In grassetto verde → fonte di proteine vegetali

In grassetto rosso → fonti di proteine di derivazione animale

Formaggio: massimo 2/3 v/settimana

Uova: 1-2 v/settimana

Polpette di ricotta e pomodoro

Ingredienti per 15 polpette:

- 250 g di ricotta
- 1 uovo
- Sale
- 25 g di parmigiano grattugiato
- 70 g di pangrattato
- 350 g di passata di pomodoro
- Olio evo

Procedimento:

- Versa la ricotta in una ciotola, aggiungi l'uovo, il parmigiano e un pizzico di sale
- Amalgama il tutto con una forchetta e, quando il composto sarà omogeneo, aggiungi il pangrattato un cucchiaino alla volta
- Con le mani dai forma alle polpette e sistemale in un vassoio
- In una padella fai scaldare la salsa di pomodoro con un filo d'olio, quindi aggiungi le polpette
- Per la cottura bastano 10 minuti con il coperchio, ma ricorda di rigirare le polpette ogni tanto

Pesto di cavolo nero

Ingredienti (4 porzioni):

- 400 grammi di cavolo nero
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

Procedimento:

- In una pentola capiente portare a bollore abbondante acqua salata.
- Tagliare a grossi pezzi le foglie di cavolo nero e buttarle nell'acqua bollente assieme alla pasta.
- Dopo 10-15 minuti (a seconda del tempo di cottura della pasta) scolare il cavolo nero cotto e frullare nel mixer con l'olio, sale e pepe.
- Se si desidera un composto più cremoso e meno croccante iniziare la cottura del cavolo nero prima della pasta (il tempo lo si regola in base alla consistenza che si vuole ottenere).

Vellutata carote e lenticchie rosse

Ingredienti (per 2 porzioni):

- 120 grammi di lenticchie, decorticate, secche
- 100 grammi di latte di cocco (in lattina) (facoltativo)
- 1/2 cipolla dorata
- 2 carote
- sale da cucina qb
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 1 cucchiaino di curcuma

Procedimento:

- Lava e taglia le carote e la cipolla a piccoli pezzi
- Copri con acqua il tutto (non troppa, altrimenti la vellutata sarà troppo liquida), aggiungi le lenticchie (sciacquate sotto acqua corrente), il sale, la curcuma e cuoci finché le verdure e i legumi non diventano teneri
- A questo punto aggiungi il latte di cocco se vuoi
- Cuoci per qualche minuto e poi frulla tutto con un blender a immersione
- Servi con del pane tostato

Polenta e ragù di lenticchie

Ingredienti (per 2 porzioni):

- 160 grammi di farina di mais (per polenta istantanea)
- 400 grammi di lenticchie cotte
- 500 grammi di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini di mix per soffritto
- Rosmarino
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- Sale
- Pepe

Procedimento:

- Metti sul fuoco una pentola con acqua salata, per cuocere la polenta
- Nel frattempo, in una padella scalda il mix per soffritto con un po' di olio, poi versa le lenticchie già cotte, mescola per far insaporire bene e aggiungi un po' di rosmarino. Dopo un paio di minuti aggiungi anche la passata di pomodoro. Regola di sale e lascia cuocere per altri 5-10 minuti
- A questo punto l'acqua nella pentola sarà giunta a bollore: versate a pioggia la farina di mais e mescolate per evitare che si formino grumi. Cuoci per il tempo indicato sulla confezione
- Servi il ragù di lenticchie sopra

Hummus di cavolfiori e cannellini

Ingredienti (per 2 porzioni):

- 1/2 cavolfiore
- 1 cucchiaio di crema di mandorle 100%
- 300 grammi di fagioli cannellini lessati sgozzolati
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- sale da cucina qb
- pepe qb
- Prezzemolo
- Aglio

Procedimento:

- Taglia il cavolfiore e cuocilo nel forno insaporendolo con aglio, olio, sale e pepe.
- Una volta cotto frullalo insieme ai cannellini alla crema di mandorle, sale e pepe e a filo l'olio
- Servi insieme al prezzemolo.