

Nutrizione Sana

Lunedì:

Colazione: Pancakes di banane e avena con sciroppo d'acero e frutta fresca

Pranzo: Insalata di quinoa con fagioli neri, verdure miste e avocado

Cena: Spaghetti di zucchine con salsa di pomodoro e polpette di lenticchie

Spuntino: Hummus con verdure fresche

Martedì:

Colazione: Tost con avocado, pomodori e semi di sesamo

Pranzo: Burrito di fagioli neri, riso integrale, verdure e guacamole

Cena: Pad Thai vegano con tofu e verdure miste

Spuntino: Frutta fresca e noci miste

Mercoledì:

Colazione: Porridge di farina d'avena con latte di soia e frutta secca

Pranzo: Insalata di patate dolci, cavolo, ceci e noci

Cena: Curry di ceci e verdure con riso basmati

Spuntino: Smoothie di frutta con latte di mandorle

Giovedì:

Colazione: Toast con burro di arachidi e banana

Pranzo: Wrap di lattuga con hummus, avocado, verdure miste e semi

Cena: Chili vegano con riso integrale

Spuntino: Frutta fresca e yogurt di soia

Venerdì:

Colazione: Yogurt di soia con granola e frutta fresca

Pranzo: Insalata di quinoa con fagioli misti, verdure miste e salsa di avocado

Cena: Pizza vegana con verdure miste e formaggio vegano

Spuntino: Hummus con verdure fresche

Sabato:

Colazione: Smoothie bowl con frutta fresca, semi e granola

Pranzo: Hamburger di quinoa con patate dolci fritte e insalata

Cena: Lasagne vegane con verdure miste e formaggio vegano

Spuntino: Frutta fresca e noci miste

Domenica:

Colazione: Tost con hummus, pomodori e basilico fresco

Pranzo: Insalata di ceci, verdure miste e vinaigrette

Cena: Sushi vegano con tofu, verdure miste e salsa di soia

Spuntino: Frutta fresca e yogurt di soia