

Nutrizione Sana

Esempio menu settimanale nutrizionista 2023/2024

Basato sulla dieta Mediterranea



Settimana 1

Lunedì

- Colazione: Yogurt magro con muesli e frutta fresca
- Spuntino: 1 banana e una manciata di noci
- Pranzo: Insalata mista con pollo grigliato, pomodorini e olive
- Spuntino: Carote crude e hummus
- Cena: Filetto di salmone al forno con verdure grigliate

Martedì

- Colazione: Frittata di verdure con pane integrale
- Spuntino: 1 mela e una manciata di mandorle
- Pranzo: Risotto integrale con funghi e piselli
- Spuntino: Yogurt greco con miele e frutta secca
- Cena: Petto di pollo alla griglia con contorno di broccoli e carote

Mercoledì

- Colazione: Porridge di avena con frutta secca e semi di lino
- Spuntino: 1 arancia e una manciata di noci
- Pranzo: Insalata di quinoa con feta, pomodori secchi e olive
- Spuntino: Yogurt magro con frutta fresca
- Cena: Pesce spada alla griglia con verdure al vapore

Giovedì

- Colazione: Smoothie di frutta e verdura con semi di chia
- Spuntino: 1 yogurt magro con frutta fresca
- Pranzo: Spaghetti integrali con sugo di pomodoro fresco e basilico
- Spuntino: Carote crude e hummus
- Cena: Branzino al cartoccio con patate e olive

Venerdì

- Colazione: Toast integrale con uova strapazzate e pomodoro fresco
- Spuntino: 1 banana e una manciata di mandorle
- Pranzo: Insalata di lenticchie con tonno al naturale e pomodorini
- Spuntino: Yogurt greco con miele e frutta secca
- Cena: Polpette di tacchino con contorno di verdure grigliate

Sabato

- Colazione: Pancakes integrali con frutta fresca e sciroppo d'acero
- Spuntino: 1 mela e una manciata di noci
- Pranzo: Hamburger di fagioli con insalata mista
- Spuntino: Yogurt magro con frutta fresca
- Cena: Salmone alla griglia con contorno di zucchine al vapore

Domenica

- Colazione: Uova al tegamino con pane integrale e pomodorini
- Spuntino: 1 yogurt magro con frutta fresca
- Pranzo: Cous cous integrale con verdure e pollo grigliato
- Spuntino: Carote crude e hummus
- Cena: Bistecca alla griglia con contorno di spinaci saltati in padella

Settimana 2

Lunedì

- Colazione: Smoothie di frutta e verdura con semi di chia
- Spuntino: 1 yogurt magro con frutta fresca
- Pranzo: Insalata di farro con feta, pomodorini e olive
- Spuntino: Carote crude e hummus
- Cena: Salmone al forno con patate dolci e broccoli

Martedì

- Colazione: Porridge di avena con frutta fresca e cannella
- Spuntino: 1 mela e una manciata di mandorle
- Pranzo: Zuppa di legumi con crostini integrali
- Spuntino: Yogurt greco con miele e frutta secca
- Cena: Petto di pollo alla griglia con insalata mista

Mercoledì

- Colazione: Toast integrale con uova all'occhio di bue e pomodori
- Spuntino: 1 banana e una manciata di noci
- Pranzo: Risotto integrale con funghi e piselli
- Spuntino: Yogurt magro con frutta fresca
- Cena: Polpette di melanzane con contorno di verdure al vapore

Giovedì

- Colazione: Yogurt magro con muesli e frutta fresca
- Spuntino: 1 arancia e una manciata di mandorle
- Pranzo: Insalata di quinoa con tonno al naturale e pomodorini
- Spuntino: Carote crude e hummus
- Cena: Salsiccia di tacchino alla griglia con contorno di zucchine e peperoni

Venerdì

- Colazione: Pancakes integrali con frutta fresca e sciroppo d'acero
- Spuntino: 1 yogurt magro con frutta fresca
- Pranzo: Hamburger di pollo con insalata mista
- Spuntino: Yogurt greco con miele e frutta secca
- Cena: Branzino al cartoccio con patate e olive

Sabato

- Colazione: Frittata di verdure con pane integrale
- Spuntino: 1 banana e una manciata di noci
- Pranzo: Insalata di lenticchie con pomodorini e feta
- Spuntino: Yogurt magro con frutta fresca
- Cena: Pollo alla griglia con contorno di verdure grigliate

Domenica

- Colazione: Uova all'occhio di bue con pane integrale e pomodorini
- Spuntino: 1 yogurt magro con frutta fresca
- Pranzo: Cous cous integrale con verdure e pesce spada alla griglia
- Spuntino: Carote crude e hummus
- Cena: Bistecca alla griglia con contorno di insalata mista

Nutrizione Sana

IL team Nutrizione Sana sviluppa piani chetogenici specifici per farti raggiungere in sicurezza il tuo obiettivo

Rivolgiti a noi

Da oggi anche on-line!

www.nutrizionesana.it



Padova

Voltabarozzo - Via Piovese 236
Stanga - Via G. Savelli 120
Z. Ind. - Viale della Regione Veneto 20



Albignasego

Via Piemonte 1B



Vigonza

Via Noalese Sud 14



Abano Terme

Piazza del Sole e della Pace 9



Monselice

Piazza Mazzini - Galleria Einaudi 18



Castelfranco Veneto

Piazza Europa Unita 70

Richiedi appuntamento



Chiama ora

392 11 00 950

Non riesci a chiamare?



Messaggia ora

WhatsApp