

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
COLAZIONE	Frullato di latte vegetale con banana, albicocca e crema 100% arachidi	Yogurt greco con muesli e una manciata di frutta secca	Yogurt greco con muesli e spremuta di frutta fresca	Yogurt greco con muesli e centrifugato/spremuta di frutta fresca	Frullato di latte vegetale con zenzero, curcuma e ananas	Latte vegetale con fette biscottate integrali e composta di albicocca
SPUNTINO	Acqua fredda aromatizzata all'ananas	Un frutto di stagione (es. tre albicocche, una pesca, una fetta di anguria)	Acqua fredda aromatizzata ai mirtilli	Un frutto di stagione (es. tre albicocche, una pesca, una fetta di melone)	Acqua fredda aromatizzata alle fragole	Un frutto di stagione (es. tre albicocche, una pesca, una fetta di anguria)
PRANZO	Insalata classica di riso integrale	Pokè bowl vegetariana con tofu, ravanelli e semi di sesamo	Panino integrale con cubetti di frittata al peperone dolce	Paella vegetariana one-pot di riso rosso integrale e legumi misti	Pasta fredda integrale con mozzarella, zucchine e lime	Grigliata vegetariana di melanzane, peperoni, funghi e seitan con patate alla brace
MERENDA	Chips di lenticchie e rosmarino	Thè bianco senza zuccheri gusto pesca freddo	Un frutto di stagione (es. tre albicocche, una pesca, una fetta di melone)	Chips di ceci e pepe nero	Thè bianco senza zuccheri gusto limone freddo	Un frutto di stagione (es. tre albicocche, una pesca, una fetta di melone)
CENA	Hamburger vegetale con pane senza glutine, pomodori costoluti, insalata e senape di Dijon	Involtini di seitan con zucchine e pomodorini su crostini integrali	Quinoa bowl con mela, fontina e frutti rossi	Frittata da spiaggia con farina di ceci, pangrattato integrale e carote julienne	Freselle integrali con hummus di cannellini, pomodori e basilico	Crema fredda di barbabietola, yogurt magro ed erba cipollina
PRE-NANNA	Infuso freddo senza zucchero	Infuso freddo senza zucchero	Infuso freddo senza zucchero	Infuso freddo senza zucchero	Infuso freddo senza zucchero	Infuso freddo senza zucchero

*Per ogni #PIATTOUNICO la fonte di grassi da prediligere è L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, salvo diverse indicazioni (Esempio: se trovi indicato frutta secca/semi oleosi/olive/avocado, togli l'olio dal pasto!

Via libera invece a succo di limone, aceto di vino, erbe aromatiche e spezie: il modo più naturale di aromatizzare il tuo cibo!).

Per trovare ricette, spunti e curiosità sugli alimenti, segui la pagina Instagram [@Probios1978](#) e [@bene.nutrizionista](#) ...e se fai una ricetta, taggaci! Verrai ripostato!