



*Menu Settimanale*

## Lunedì

---

### **Colazione**

Pane, tahina e marmellaga

### **Pranzo**

Insalata di patate + carote al  
forno + pannocchie arrostate

### **Cena**

Kombu&ginger sticky rice +  
catalogna con feta

## Martedì

---

### **Colazione**

Yogurt con granola e frutta

### **Pranzo**

Pasta e ceci estiva + peperoni arrostiti

### **Cena**

Miglio con peperoni e tofu marinato

## Mercoledì

---

### **Colazione**

Avocado toast

### **Pranzo**

Hummus di cannellini + insalata  
di pomodorini

### **Cena**

Olive oil flat bread ai 3 agli +  
zucchine e pomodori stufati

## Giovedì

---

### **Colazione**

Latte vegetale + fiocchi di cereali

### **Pranzo**

Gazpacho + uovo sodo + pane

### **Cena**

Soba con tofu e shiitake + taccole

## Venerdì

---

### **Colazione**

Overnight porridge con semi di chia e frutta secca

### **Pranzo**

Tofu strapazzato + pane + rucola

### **Cena**

Fregola con verdura e fagioli cannellini

## Meal Prep

---

- cuocere ceci
- cuocere patate
- cuocere miglio
- pane sourdough
- brodo per sticky rice
- scongelare salsa verde



A woman with dark, wavy hair is smiling and looking down at two halves of an avocado she is holding in her hands. She is wearing a black sleeveless top, a multi-strand necklace with black and orange beads, and a gold watch on her left wrist. Her fingernails are painted red. In the background, there is a kitchen with white subway tiles and a wooden countertop. In the foreground, a wooden cutting board and a knife are visible on a wooden surface.

*Menu Settimanale*



## Lunedì

---

### **Colazione**

Pane e crema di cioccolato +  
frutta fresca

### **Pranzo**

Miglio con tofu marinato, rucola  
e zucchine

### **Cena**

Fregola al pomodoro + insalata  
mista di carote e zucchine crude

## Martedì

---

### **Colazione**

Overnight porridge + frutta fresca

### **Pranzo**

Beans on toast + crema di carote e zenzero

### **Cena**

Pasta alla Norma + cetrioli al miso

## Mercoledì

---

### **Colazione**

Latte vegetale + muesli + frutta fresca

### **Pranzo**

Burrito Super Veggie

### **Cena**

Insalata di quinoa agrodolce con ceci croccanti

## Giovedì

---

### **Colazione**

Pane con tahina e marmellata

### **Pranzo**

Hummus di cannellini e avocado  
+ insalata di pomodorini +  
focaccia

### **Cena**

Noodle con shiitake e tempeh +  
taccole

## Venerdì

---

### **Colazione**

Yogurt con semi di chia e fichi

### **Pranzo**

Pasta con piselli e porri al curry

### **Cena**

Mapo Tofu veg + riso + cavolo  
cinese saltato



## Meal Prep

---

- cuocere cannellini
- preparare wrap e congelarli
- focaccia
- pane sourdough
- scongelare ceci



*Menu Settimanale*

## Lunedì

---

### **Colazione**

Pane e crema di cioccolato +  
frutta fresca

### **Pranzo**

Pasta e ceci + fagiolini arrostiti in  
forno

### **Cena**

Tofu vellutato con salsa piccante  
+ riso basmati + taccole

## Martedì

---

### **Colazione**

Overnight porridge + frutta fresca

### **Pranzo**

Insalata lattuga + carote +  
cannellini + crostini di pane

### **Cena**

Pasta al pesto di rucola con  
halloumi

## Mercoledì

---

### **Colazione**

Latte vegetale + muesli + frutta fresca

### **Pranzo**

Kimchi Toast + lattuga

### **Cena**

Insalata di lenticchie speziata + quinoa + catalogna aglio e zenzero



## Giovedì

---

### **Colazione**

Pane con tahina e marmellata

### **Pranzo**

Friggitelli arrostiti + tempeh al  
forno + riso basmati

### **Cena**

Zuppa di ceci e tahina con verdura  
+ quinoa

## Venerdì

---

### **Colazione**

Yogurt con semi di chia e fichi

### **Pranzo**

Insalata di rucola, fichi e feta +  
crostini di pane

### **Cena**

Risotto ai fichi con aceto  
balsamico

## Meal Prep

---

- cuocere ceci
- cuocere quinoa
- cuocere riso
- pane sourdough
- preparare kimchi





# *Menu Settimanale*

## Lunedì

---

### **Colazione**

Pane e crema di cioccolato +  
frutta fresca

### **Pranzo**

Hummus di ceci + pita + peperoni  
arrostiti

### **Cena**

Pasta al pomodoro + insalata di  
rucola e zucchine con dukkah



## Martedì

---

**Colazione** Overnight porridge + frutta fresca

**Pranzo** Insalata di lattuga con susine + formaggio di capra + crostini di pane raffermo

**Cena** Pappa al pomodoro + insalata di peperoni, capperi e pinoli

## Mercoledì

---

### **Colazione**

Latte vegetale + muesli + frutta fresca

### **Pranzo**

Vellutata di zucca con lenticchie + orzo

### **Cena**

Cous cous con verdure e ceci

## Giovedì

---

### **Colazione**

Pane con tahina e marmellata

### **Pranzo**

Stufato di lenticchie e melanzane  
+ riso basmati integrale

### **Cena**

Risotto con pere e caprino +  
Zucca al forno

## Venerdì

---

### **Colazione**

Yogurt con semi di chia e prugne

### **Pranzo**

Pasta al pesto di spinacini e edamame

### **Cena**

Frittelle di mais + cavolo saltato con uvetta e pinoli

## Meal Prep

---

- cuocere lenticchie
- cuocere ceci
- cuocere orzo
- preparare pita
- cuocere zucca al forno
- arrostitire peperoni