

A woman with dark, wavy hair, wearing a black sleeveless top and a floral skirt, is looking down at a glass jar she is holding. She is also holding the lid of the jar with her other hand. She has red lipstick and red nail polish. She is wearing a multi-strand necklace with black and orange beads. The background is a plain, light-colored wall. A wooden table is visible on the left side of the frame.

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



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