



Menù settimanale di luglio

SETTIMANA 1

| | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|---------------|--|--|---|--|--|
| pranzo | Riso venere con pomodorini, feta a dadini e olive taggiasche Insalata di rucola | Pennette integrali con melanzane e scaglie di parmigiano Insalata mista con semi di zucca | Orzo alla curcuma con piselli Zucchine trifolate | Paccheri con tonno e pistacchi Insalata di cetrioli | Riso basmati con zucchine e ceci Carote in pinzimonio |
| cena | Frittata con melanzane e mentuccia Pomodori e origano | <u>Sardine in teglia*</u> Patate e pomodori al forno | Straccetti di tacchino Carote alla julienne e rucola | Caprese di mozzarella Insalata novella | Filetto di branzino con erbe aromatiche Melanzane grigliate |

SETTIMANA 2

| | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|---------------|--|---|---|--|---|
| pranzo | Conchiglie con melanzane e mozzarella Lattughino | Cous cous con verdure miste e gamberetti Fagiolini all'olio | Farfalle integrali al pesto e fagiolini a pezzetti Songino e carote alla julienne | Riso venere con melanzane e pinoli Insalata di carote | Farro con verdure grigliate e mandorle a lamelle Misticanza e Valeriana |
| cena | Bocconcini di pollo al rosmarino Padellata di carote, zucchine e peperoni | Ricciola alla mediterranea con pomodori e olive Rucola e cubetti di melone | Insalata di fagioli cannellini e crudità di verdure Friselle integrali con pomodori e basilico | Insalata di piovra e patate lessate al prezzemolo Spinacini freschi | <u>Gazpacho di pomodoro con crostini</u> Uova in camicia con stick di pane tostato |



SETTIMANA 3

| | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|---------------|---|---|--|---|--|
| pranzo | Caserecce di ceci con verdure miste dell'orto Misticanza con fettine d'arancio | Quinoa con salmone affumicato e zucchine alla julienne Carote alla julienne con semi di girasole | Riso semintegrale con piselli e scaglie di parmigiano Zucchine alla menta | Miglio con lenticchie e carote a listarelle Insalata mista | Spaghetti alla chitarra al pesto di rucola Insalata di cetrioli |
| cena | <u>Involtini di tacchino*</u> Cavolo Kale spadellato | Bruschettona integrale con humus di ceci e basilico Verdure grigliate | Prosciutto e melone Insalata di rucola e pomodorini | Uova all'occhio di bue Melanzane al funghetto | Calamaretti in padella con pomodorini Carote e sedano |

SETTIMANA 4

| | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|---------------|---|---|---|---|---|
| pranzo | Riso rosso con cannellini e basilico Cetrioli in insalata | Rigatoni integrali con zucchine e feta a dadini Taccole all'olio | Orzo con pesto e gamberetti Peperone in padella | <u>Insalata di riso equilibrata</u> Carote alla julienne | Grano saraceno con crema di verdure (frullate la verdura della sera prima) e semi di canapa Insalata di rucola |
| cena | Polpette di trita di manzo con pomodorini Carote in padella con timo | Uova strapazzate su bruschetta di pane integrale Zucchine spadellate | Burger di trota in padella Padellata di zucchine, carote | Farinata di ceci e zucchine Melanzana intera arrostita | Salmone selvaggio con erbe aromatiche Patate e zucchine croccanti |

*LE RICETTE SOTTOLINEATE LE TROVATE NEL POST

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONNI

WWW.FRANCESCAOGGIONNIDIETISTA.IT • INFO@FRANCESCAOGGIONNIDIETISTA.IT • [@UNAMELAPERDIETISTA](https://www.instagram.com/UNAMELAPERDIETISTA)