



Dieta mediterranea

PROGRAMMAZIONE DI UNA SETTIMANA
DI DIETA TIPICA MEDITERRANEA

PRIOLO, CORONATO, GIORDANO, DEL PINO

A.S. 2023/24 III F



MEAL PLANNER

Monday



BREAKFAST

1 FETTA DI PANE CON BRESAOLA+NOCI

E UNA TISANA CALDA (ZENZERO E LIMONE/A SCELTA)



LUNCH

RISOTTO CON VERDURA DI STAGIONE



DINNER

PETTO DI POLLO IN PADELLA CON POMODORINI E RUCOLA



+SPINACI BOLLITI



SNACK

SPUNTINO:MELA+
CIOCCOLATA FONDENTE
MERENDA:YOGURT
BIANCO CON CEREALI





MEAL PLANNER

Wednesday



BREAKFAST

YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA DI STAGIONE+ACQUA



LUNCH

PASTA INTEGRALE CON SUGO DI POLPETTINE DI MANZO



DINNER

VELLUTATA DI ASPARAGI/VERDURA DI STAGIONE+



FRITTATINA CON PREZZEMOLO

SNACK

SPUNTINO: FARINATA
DI CECI
MERENDA: PANE
TOSTATO CON
FESA DI TACCHINO E
PATÈ DI OLIVE VERDI





MEAL PLANNER

Thursday



BREAKFAST

CAPPUCCINO CON LATTE DI AVENA

+ 3 FETTE BISCOTTATE CON 2 CUCCHIAINI DI MIELE E FRUTTI DI BOSCO



LUNCH



FRUTTO DI STAGIONE

INSALATONA DI LEGUMI O CEREALI CON VERDURE DI STAGIONE

DINNER



FRUTTO DI STAGIONE + PANE INTEGRALE

VERDURE COTTE DI STAGIONE E RADICCHIO CON FINOCCHI E CARCIOFI



SNACK

SPUNTINO: SPREMITA DI
VERDURA

MERENDA: MANDORLE,
PRUGNE SECCHIE,
PISTACCHI E 1
QUADRATINO DI
CIOCCOLATO FONDENTE





MEAL PLANNER

Friday



BREAKFAST

CAFFÈ

+ PANCAKE CON FARINA DI AVENA E MARMELLATA NATURALE



LUNCH

FRUTTO DI STAGIONE

+ CROCCHETTE DI RISO



DINNER

FRUTTO DI STAGIONE+ 2 FETTE DI WASA

+ HAMBURGER VEGETALE (VERDURE O LEGUMI)



SNACK

SPUNTINO: UNA
MANCIATA DI OLIVE
MERENDA: PANE
INTEGRALE, RICOTTA
E PERA





MEAL PLANNER

Saturday



BREAKFAST

YOGURT GRECO CON PEZZI DI CIOCCOLATO FONDENTE



LUNCH

MINESTRA DI LENTICCHIE E PASTA CON DEI CROSTINI

+ UN FILO D'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA



DINNER

SALMONE ALLA GRIGLIA ACCOMPAGNATO DA DELLE VERDURE AL VAPORE

(FAGIOLINI, ZUCCHINE...) + FETTA DI PANE INTEGRALE



SNACK

SPUNTINO: MACEDONIA DI
FRUTTA SECCA MISTA
MERENDA: BARRETTA
PROTEICA AL COCCO O
FRULLATO
ALLA BANANA AL LATTE DI
MANDORLE





MEAL PLANNER

Sunday



BREAKFAST

PORRIDGE DI AVENA CON LATTE DI AVENA, LATTE DI MANDORLA

E FRUTTI DI BOSCO



LUNCH

INSALATA DI FARRO CON POMODORINI GIALLI, CETRIOLI, TONNO, OLIVE NERE,

CIPOLLINE SOTT'OLIO E CROSTINI



DINNER

PETTO DI POLLO GRIGLIATO CON VERDURE AL VAPORE

+ FETTA DI PANE INTEGRALE E OLIO PER CONDIRE



SNACK

SPUNTINO: UNA
MELA

MERENDA: UN
PUGNO DI NOCI
O UNA MACEDONIA
DI FRUTTA
FRESCA

