

# *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

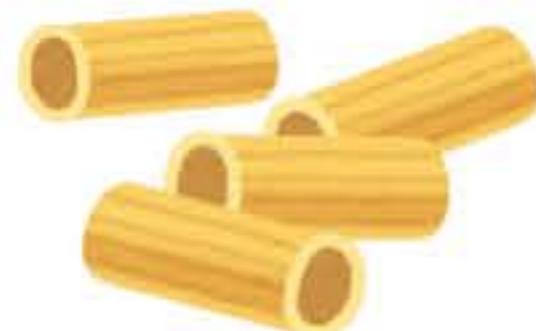
PETTO DI POLLO IN PADELLA CON POMODORINI E RUCOLA

+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

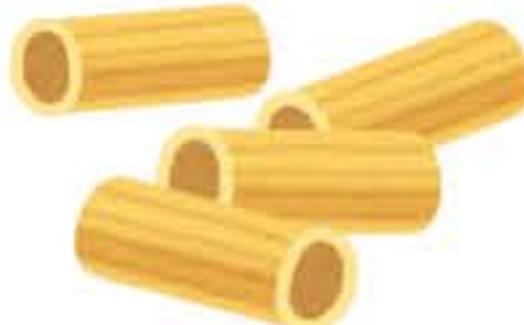
## DINNER

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



# MEAL PLANNER

Friday



## BREAKFAST

### CAFFÈ

+ PANCAKE CON FARINA DI AVENA E MARMELLATA NATURALE



## LUNCH

### FRUTTO DI STAGIONE

+ CROCCHETTE DI RISO

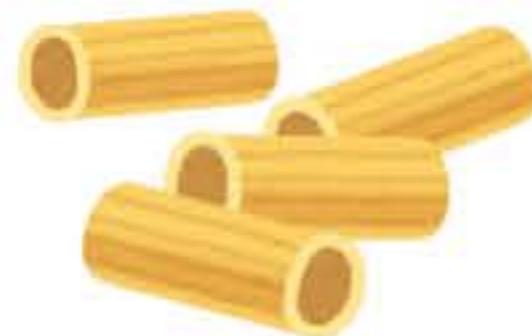


## DINNER

### FRUTTO DI STAGIONE + 2 FETTE DI WASA



+ HAMBURGER VEGETALE (VERDURE O LEGUMI)



# 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

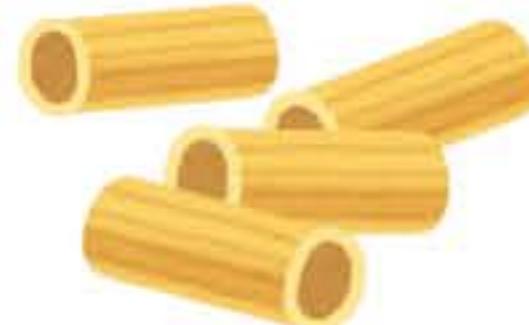
## DINNER

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,

CIPOLLINI 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

