

MENU' SETTIMANALE #1

LUNEDÌ

- **Colazione:** OatMeal
- **Merenda:** Frutta & Yogurt
- **Pranzo:** Pasta alla siciliana + Frittata
- **Merenda:** Panino + Frutta
- **Cena:** Falafel + Insalatona

MERCOLEDÌ

- **Colazione:** Banana Bread
- **Merenda:** Frutta & Yogurt
- **Pranzo:** Pasta alla trapanese + Polpette zucchine e carote
- **Merenda:** Frittata + Frutta
- **Cena:** Piadine farcite

MARTEDÌ

- **Colazione:** OatMeal
- **Merenda:** Frutta & Yogurt
- **Pranzo:** Pasta alle zucchine + Spinacine
- **Merenda:** Panino + Frutta
- **Cena:** Zuppa ai 5 cereali

GIOVEDÌ

- **Colazione:** Banana Bread
- **Merenda:** Frutta & Yogurt
- **Pranzo:** Pasta ai legumi + Strudel alle verdure
- **Merenda:** Frutta & Yogurt
- **Cena:** Polpettone & Insalata

VENERDÌ

- **Colazione:** Banana Bread
- **Merenda:** Frutta & Yogurt
- **Pranzo:** Pasta alle zucchine + Strudel alle verdure
- **Merenda:** Panino + Frutta
- **Cena:** Zuppa ai 5 cereali

DOMENICA

- **Colazione:** Pane e Marmellata
- **Merenda:** Frutta & Yogurt
- **Pranzo:** Pasta con i legumi + Frittata
- **Merenda:** Panino + Frutta
- **Cena:** Zuppa ai 5 cereali

SABATO

- **Colazione:** Pane e Marmellata
- **Merenda:** Frutta & Yogurt
- **Pranzo:** Pasta alla trapanese + Polpette zucchine e carote
- **Merenda:** Frutta & Yogurt
- **Cena:** Polpettone & Insalata

RICETTARIO

OAT MEAL



INGREDIENTI per 1 porzione

- 2 cucchiaini di avena
- Latte vegetale QB
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di semi di Chia
- 100g Yogurt Greco
- Frutta o Cioccolato QB

PROCEDIMENTO

- Metti in un bicchiere l'avena
- Copri con il latte
- Versa mezzo vasetto di yogurt
- Aggiungi il dolcificante, in questo caso miele, ma va bene anche altro, oppure se lo yogurt è già dolce potete anche non mettere niente
- Aggiungi un cucchiaino di semi di chia
- Mescola tutto e lascia riposare in frigo una notte
- Servi in accompagnamento con: frutta fresca o secca, cioccolato o quello che preferisci!

VALORI NUTRIZIONALI a porzione

- **Calorie:** 266 Kcal
- **Carboidrati:** 34,5
- **Proteine:** 18,5
- **Grassi:** 5,7
- **Fibre:** 6,2

* Frutta fresca, secca, o cioccolato non sono inclusi

PASTA alla SICILIANA

PROCEDIMENTO



INGREDIENTI per 2 porzioni

- 150g Pomodorini secchi sott'olio
- 50g Mandorle pelate
- 4-5 Foglie di basilico
- 20g Olio evo
- Aglio in polvere QB
- 200g Pasta secca

- Per prima cosa sbuccia le mandorle
- Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e fai andare fino ad ottenere la consistenza desiderata
- Condisci la pasta e gusta!

VALORI NUTRIZIONALI a porzione

- **Calorie:** 729Kcal
- **Carboidrati:** 86,8g
- **Proteine:** 20,0g
- **Grassi:** 33,0
- **Fibre:** 7,7g

Se sei a dieta prova questa ricetta usando della pasta integrale ed eliminando i 20g di olio evo!! In questo modo aumenti le fibre del piatto, riduci tanto i grassi e di conseguenza anche le calorie!

- Calorie:** 632Kcal
- Carboidrati:** 79,6g
- Proteine:** 21,0g
- Grassi:** 24,2
- Fibre:** 14,2g

FALAFEL



INGREDIENTI per 2 porzioni

- 200g di ceci secchi
- Prezzemolo tritato QB
- ½ spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio evo
- Spezie a piacere
- 50g cipolla tritata grossolanamente
- Sale e pepe QB

PROCEDIMENTO

- Tenere i ceci in ammollo x 48 ore, cambiando l'acqua dopo 12.
- Scolare i ceci e mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere del robot da cucina aggiustando di sale e pepe.
- Formare le polpette aiutandovi con un dosatore per gelato piccolo
- Cuocere i falafel in forno per circa 20-25 minuti a 180°.
- Nota: si possono anche friggere

VALORI NUTRIZIONALI a porzione

- **Calorie:** 448Kcal
- **Carboidrati:** 56,1g
- **Proteine:** 21,9g
- **Grassi:** 12,4g
- **Fibre:** 14,8g

PASTA alle ZUCCHINE



INGREDIENTI per 2 porzioni

- 3 Zucchine
- ½ Cipollotto
- 40g Mandorle
- 20g Olio evo (1 cucchiaino a porzione)
- QB Sale
- 200g Pasta

PROCEDIMENTO

- Grattugiate le zucchine a julienne e versatele in una padella con olio e sale.
- Coprite con un coperchio e lasciatele ammorbidire a fuoco basso per 10-15 minuti. Intanto tritate le mandorle e fatele tostare qualche minuto.
- Quando le zucchine saranno pronte togliete il coperchio, aggiungete la pasta scolata e mantecate bene, potete a questo punto aggiungere del formaggio a piacimento.
- Impiattate servendo con le mandorle tostate.

VALORI NUTRIZIONALI a porzione

- **Calorie:** 626 Kcal
- **Carboidrati:** 90,1g
- **Proteine:** 21,1g
- **Grassi:** 22,0g
- **Fibre:** 6,2g

SPINACINE



INGREDIENTI per 15 polpette

- 750g Patate
- 300g Spinaci cotti (9 cubetti congelati)
- 50g pane grattugiato
- 2 uova
- Sale, olio, corn flakes QB

PROCEDIMENTO

- Per prima cosa lessate le patate, nel frattempo cuocete anche gli spinaci in una padella antiaderente coprendoli con un coperchio. Se usate quelli congelati, scaldateli e strizzateli bene dell'acqua in eccesso.
- Una volta pronti frullateli con le uova fino a creare una crema liscia e omogenea.
- Schiacciate le patate in una grande ciotola e aggiungete il composto di spinaci, olio, sale e pane grattugiato quindi mescolate bene e formate le polpette.
- Impanate le spinacine nei cornflakes tritati e infornate a 180° per 30 minuti o cuocetele in padella qualche minuto per lato.

VALORI NUTRIZIONALI per 3 polpette

- **Calorie:** 374,8Kcal
- **Carboidrati:** 52,2g
- **Proteine:** 10,2g
- **Grassi:** 12,7g
- **Fibre:** 5,6g

ZUPPA ai 5 CEREALI



INGREDIENTI per 6 porzioni

- 500g Fagioli cotti
- 150g Cereali misti
- 3 Zucchine
- 3 Carote
- 2 Cipollotti
- 6 Cucchiari Olio evo
- QB Sale
- QB Aromi a piacere

PROCEDIMENTO

- In una ciotola metti i cereali lavati e scolati, le verdure tagliate a pezzetti e i legumi cotti.
- Metti la zuppa nei sacchetti gelo e aggiungi un cubetto di spinaci congelati a porzione.
- Chiudi e metti in congelatore

- Metti la zuppa congelata direttamente in pentola, copri con l'acqua, aggiungi sale e se vuoi olio evo
- Fai cuocere fino a che tutto sia morbido. Aggiungi acqua durante la cottura se lo ritieni necessario.
- Poi frullare con il minipimer parte della zuppa per renderla più cremosa.
- Servi con un filo d'olio

VALORI NUTRIZIONALI a porzione

- **Calorie:** 327,5 Kcal
- **Carboidrati:** 43,9g
- **Proteine:** 12,7g
- **Grassi:** 10,6g
- **Fibre:** 13g

BANANA BREAD



INGREDIENTI per 6 porzioni

- 350g di farina integrale
- 160g di latte di soia
- 140g di sciroppo d'agave
- 50g di anacardi
- 40g di olio di semi
- 2 banane mature
- 1 bustina di lievito per dolci

PROCEDIMENTO

- Sbucciamo e schiacciamo bene le banane
- Aggiungiamo il succo d'agave e mettiamo dentro il cestello della macchina del pane.
- Aggiungiamo l'olio e il resto degli ingredienti secchi, infine aggiungiamo il latte e avviamo con il programma apposito per le torte.
- Dopo 10 minuti circa la macchina inizierà a cuocere per 1 ora e 10 circa.
- Se volete preparare il banana bread nel forno mettetelo a 175° ventilato per lo stesso tempo di cottura.

VALORI NUTRIZIONALI a porzione

- **Calorie:** 433Kcal
- **Carboidrati:** 75,1g
- **Proteine:** 10,6g
- **Grassi:** 12,6g
- **Fibre:** 7,8g

* Porzione= 2 fette abbondanti

PASTA alla TRAPANESE



INGREDIENTI per 2 porzioni

- 100g Salsa di pomodoro o polpa
- 60g Mandorle pelate
- 40g Olio evo
- 20g Basilico fresco
- 1/2 Spicchio di aglio
- QB Sale

PROCEDIMENTO

- Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate bene fino ad ottenere una crema omogenea.
- Se la consistenza è troppo densa potete aumentare la quantità di salsa di pomodoro o aggiungere un goccino di acqua di cottura della pasta.
- A questo punto basta condire la pasta!

VALORI NUTRIZIONALI a porzione

- **Calorie:** 726 Kcal
- **Carboidrati:** 81,3
- **Proteine:** 18,9
- **Grassi:** 37,0
- **Fibre:** 3,1

Se sei a dieta prova questa ricetta usando della pasta integrale e dimezzando l'olio!!

Calorie: 630Kcal

Carboidrati: 74,0g

Proteine: 20,0g

Grassi: 28,2

Fibre: 9,6g

POLPETTE di zucchine e carote



INGREDIENTI per 8 polpette

- 1 Zucchina
- 2 Carote
- 50g Farina di Lenticchie
- 1 Uovo
- 2 Cucchiari Olio evo
- QB Sale

PROCEDIMENTO

- Lavate e tritate le verdure, versate tutto in una ciotola e aggiungete l'uovo, la farina di lenticchie, sale e olio.
- Mescolate bene e formate le polpette.
- Cuocete in una padella antiaderente leggermente oliata, facendo rosolare le polpette qualche minuto per lato.

VALORI NUTRIZIONALI a 4 polpette

- **Calorie:** 300Kcal
- **Carboidrati:** 23,5g
- **Proteine:** 12,9g
- **Grassi:** 17,2g
- **Fibre:** 6,4g

PASTA di LEGUMI



INGREDIENTI per 2 porzioni

- 100g Pasta all'uovo
- 1 Zucchina
- 200g Biete cotta
- 2 cucchiaini di olio evo
- 240g Fagioli di soia
- Cipolla QB
- 2 cucchiaini di parmigiano

PROCEDIMENTO

- In una padella metti la verdura cotta, le zucchine a cubetti, la cipolla, i fagioli, un po' di sale, olio facoltativo e fai cuocere qualche minuto
- Aggiungi quindi l'acqua bollente e butta le tagliatelle spezzate
- Fai cuocere fino a che la pasta non è cotta. Regola se serve con altra acqua bollente
- Servi con un cucchiaino di olio a crudo e del parmigiano

VALORI NUTRIZIONALI a porzione

- **Calorie:** 500Kcal
- **Carboidrati:** 38,3
- **Proteine:** 25,2
- **Grassi:** 26,0
- **Fibre:** 10,8

STRUDEL alle VERDURE



INGREDIENTI per 6 porzioni

- 1 dose di pasta brisè
- 250g di ricotta
- 1 melanzana
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1/2 cipolla
- fette di formaggio
- basilico, sale & olio evo QB

PROCEDIMENTO

- Per prima cosa andiamo a cuocere le nostre verdure, in questo caso mettiamo in una padella la melanzana, le zucchine e i peperoni, tutti tagliati a cubetti. Aggiungiamo anche la cipolla, il sale e l'olio e mettiamo sul fuoco.
- In una ciotola mettiamo la ricotta, sale e basilico tritato. Stendiamo la brisè e spalmiamo al centro la crema di ricotta, aggiungiamo sopra le fette di formaggio ed infine le verdure cotte.
- Tagliamo a striscioline i lati e chiudiamo lo strudel! Inforniamo a 180° per 30 minuti circa.

VALORI NUTRIZIONALI a porzione

- **Calorie:** 306Kcal
- **Carboidrati:** 27,0g
- **Proteine:** 12,6g
- **Grassi:** 16,4g
- **Fibre:** 8g

POLPETTONE



INGREDIENTI per 4 porzioni

- 250g Lenticchie Secche (circa 500 cotte)
- 1 Cucchiaino Dado granulare
- 2 uova
- 6 fette Pane integrale
- 50g Farina Amaranto
- Sedano, Carota & Cipolla
- Olio QB

PROCEDIMENTO

- Cuoci le lenticchie con sedano carota e cipolla
- Una volta cotte versale in una ciotola capiente, e frullane una metà. Aggiungi le uova e mescola.
- Taglia il pane a dadini e uniscilo alle lenticchie, insieme alla farina.
- Impasta bene fino ad ottenere un composto denso e abbastanza compatto.
- Quindi versalo su una teglia foderata di carta forno e dandogli la forma del polpettone, pennella la superficie con un po' di olio e inforna a 185° per circa 30 minuti.
- Se te ne servono solo 2 porzioni, metà mettilo in congelatore! Così avrai la cena praticamente pronta la volta successiva

VALORI NUTRIZIONALI a porzione

- **Calorie:** 366Kcal
- **Carboidrati:** 50,7g
- **Proteine:** 22,3g
- **Grassi:** 7,3g
- **Fibre:** 16,2

DISCLAIMER

Questo menù è stato studiato in base alle mie esigenze alimentari e quelle della mia famiglia.

Carboidrati, grassi, calorie e porzioni sono pensate per soddisfare l'appetito (decisamente fuori dal comune) del mio ragazzo che, avendo un lavoro non particolarmente sedentario e praticando tutti i giorni sia judo che palestra, ha un fabbisogno energetico abbastanza alto.

In nessun modo questo ebook deve essere preso e seguito alla lettera, va invece utilizzato come falsariga per aiutarvi a redigere un vostro menù adatto alle vostre esigenze.

CONSIGLIO PER CHI E' A DIETA:

Utilizzate 80g di pasta integrale e al posto del secondo, se il primo non vi sazia abbastanza, potete mangiare un contorno di verdure (occhio ai condimenti) o della frutta a vostro piacere.

UNA RACCOMANDAZIONE

Se stampi questo ebook, usa la funzione Fronte/Retro :)