Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Alimentazione 1°mese

Lunedì

COLAZIONE

Biscotti secchi (1)	4 Biscotti 24 g
Latte Accadì Senza Lattosio - Granarolo	200 g

Alternative:

Latte di avena	200 g

Caffe' in tazza	1 Tazzina 30 g

SPUNTINO MATTINA

Banane	1 Frutto 150 g

PRANZO

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Lunedì

Nota: PASTA AL PESTO LIGHT
Ingredienti
80 gr di pasta di semola integrale
80 gr di primo sale
Olive nere q.b.

Per il pesto
50 gr di foglie di basilico fresco
20 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato
20 gr di pinoli
1 spicchio d'aglio
Olio extravergine d'oliva q.b.
1 pizzico di sale rosa grosso

Procedimento per il pesto
1. Lavate delicatamente le foglie di basilico e asciugatele molto bene, senza schiacciarle.
2. Mettete nel mortaio (oppure nel frullatore) l'aglio con un pizzico di sale grosso. Pestarlo fino a ottenere una crema. Unite poco alla volta le foglie di basilico e pestatele delicatamente fino a ottenere una salsa verde. Aggiungete i pinoli e continuate a lavorare il composto fino a renderlo omogeneo. Incorporate il parmigiano mescolando bene.
3. Aggiungete l'olio extravergine d'oliva a filo, continuando a mescolare fino a ottenere un pesto cremoso. Se il pesto è troppo denso, aggiungete ancora un po' di olio.
4. Assaggiate e aggiustate eventualmente di sale.

Procedimento per la pasta
1. Cuocete la pasta e conservate un po' della sua acqua di cottura.
2. Scolate la pasta e condite fuori dal fuoco con il pesto, aggiungendo poca acqua di cottura alla volta per renderlo più cremoso.
3. Guarnite gli spaghetti con del primo sale e olive.

Ricette Primi Piatti (media)	80 g

PRANZO ALTERNATIVO 1

Insalata ns	100 g
Salmone - affumicato	80 g
Rughetta o rucola	50 g
Pane integrale	2 Fette e 1/2 80 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Lunedì

...Continua Pranzo

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

Arance 1 Frutto 200 g

Mandorle dolci - secche 10 g

CENA

Uova di gallina - cotto a frittata o strapazzato (2) 120 g

Alternative:

Uova di gallina -cotto alla coque o sodo 120 g

Pane di segale biscottato 2 Fette 60 g

Alternative:

Pane integrale 2 Fette 60 g

Pane tostato 2 Fette 50 g

Spinaci 200 g

Alternative:

Bieta 200 g

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Lunedì

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): Alterna gli integrali a quelli raffinati, purché siano senza zuccheri e magri

(2): TI SUGGERISCO:
Uova al pangrattato, parmigiano e basilico

Ingredienti:
2 uova
3/4 cucchiai di pangrattato
Olio qb
3 cucchiai di parmigiano
2 foglie di basilico
Pane tostato qb

Procedimento:
In una padella unire l'olio con il pangrattato e far tostare per 3/4 minuti
Unire il pangrattato con il parmigiano e basilico e mescolare
Nel frattempo preparare le uova in una padella con un filo d'olio , aggiungere il composto di pangrattato e gustare!

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Martedì

COLAZIONE

- **Yogurt Greco 0% senza lattosio (1)** 150 g

Alternative:
- Yogurt greco 0% bianco 150 g

- **Biscotti secchi** 2 Biscotti 12 g
- **Caffe' in tazza** 1 Tazzina 30 g
- **Cacao amaro in polvere** 1 Cucchiaino 5 g

SPUNTINO MATTINA

- **Arance** 1 Frutto 200 g
- **Nocciole - secche** 10 g

PRANZO

- **Riso** 2 Cucchiai 50 g

Alternative:
- Riso basmati 50 g

- **Ceci secchi - bolliti** 100 g

Alternative:
- Ceci in scatola - scolati 1/2 Vasetto 150 g
- Lenticchie in scatola - scolate 1/2 Vasetto 150 g
- Lenticchie, secche - bollite 120 g
- Fagioli - Cannellini in scatola - scolati 1/2 Vasetto 150 g

- **Bieta** 200 g

Alternative:
- Insalata ns 200 g
- Finocchi 200 g

- **Olio di oliva extra vergine** 1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

- **Mandorle Sgusciate Bio - Noberasco** 10 g
  Corrispondono a 10 mandorle.

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Martedì

CENA

Tacchino - fesa 80 g

Alternative:

Bresaola	80 g	Prosciutto crudo magro	80 g
Prosciutto cotto, alta qualità - sgrassato	80 g		

Lattughino 100 g

Piadina 70 g

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Martedì

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): Ti propongo una ricetta per un TIRAMISU' FIT:
una tazza di caffè più lungo, metti un pò di cucchiaini poco alla volta nello yogurt greco 0% e amalgama per incorporare, fino a che lo yogurt non diventerà un composto spumoso e omogeneo. Prendi un bicchiere, metti un biscotto sul fondo e bagna con un pò di caffè, metti uno strato della crema ottenuta, mettere l'altro biscotto bagnarlo con il caffè, mettere altra crema. Finire con un cucchiaino di cacao amaro.

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Mercoledì

COLAZIONE

- **Ricette Dolci (media) (1)** 30 g
- **Latte Scremato senza Lattosio - Granarolo** 200 g

Alternative:

- Latte di soia - senza zuccheri aggiunti 200 g
- Latte di avena 200 g
- Latte Accadì Senza Lattosio - Granarolo 200 g

- **Caffe' in tazza** 1 Tazzina 30 g

COLAZIONE ALTERNATIVA 1

- **Biscotti secchi (2)** 4 Biscotti 24 g
- **Latte Accadì Senza Lattosio - Granarolo** 200 g

Alternative:

- Latte di avena 200 g

- **Caffe' in tazza** 1 Tazzina 30 g

SPUNTINO MATTINA

- **Kiwi** 1 Frutto 80 g
- **Noci** 10 g

PRANZO

- **Ricette secondi piatti (carni) (media) (3)** 40 g

PRANZO ALTERNATIVO 1

- **Pasta di semola integrale** 1 Piatto 80 g

Alternative:

- Pasta di semola 1 Piatto 80 g

- **Pomodori ciliegino** 100 g
- **Mozzarella di vacca** 100 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Mercoledì

...Continua Pranzo

- **Olio di oliva extra vergine** 1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

- **Crackers non salati** 1 Pacchetto 30 g

CENA

- **Spigola** 250 g

Alternative:

Orata surgelata 250 g

- **Bieta** 200 g

Alternative:

Valeriana 100 g | Indivia 100 g

- **Pane di segale biscottato** 2 Fette 60 g

Alternative:

Pane integrale 2 Fette 60 g | Pane tostato 2 Fette 60 g

- **Olio di oliva extra vergine** 1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Mercoledì

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): TI SUGGERISCO QUESTA RICETTA:
Torta allo yogurt greco, mirtilli e cocco
Ingredienti:
-300 gr di yogurt greco
-4 uova
-55 gr di farina di riso
-mirtilli e cocco qb

Procedimento:
1. In una ciotola inserire le uova con lo yogurt e la farina e con una frusta amalgamare il tutto.
2. Ricoprire uno stampo da plumcake con della carta forno e versare il composto
3. Infornare a 180° in forno in modalità vapore (o mettendo un pentolino di acqua sul fondo del forno) per circa 25/30 minuti.
4. Far raffreddare e decorare con mirtilli freschi e cocco in scaglie. CONSUMANE UNA FETTA.

(2): Alterna gli integrali a quelli raffinati, purché siano senza zuccheri e magri

(3): TI SUGGERISCO QUESTA RICETTA:
ROLL CON CAROTE, PISELLI E FESA
Ingredienti:
2 uova
30 gr di quark magro o philadelphia light
1 carota grattugiata

Per il ripieno:
2 fette di fesa
Quark magro (o philadelphia light) qb

Procedimento:
1. In un piatto fondo sbattere le uova con una forchetta
2. Unire quindi il quark, la carota e mescolare bene
3. Rivesti una teglia di carta da forno e versa il composto formando un rettangolo
4. Cuoci a 170 gradi statico per circa 10/12 minuti
5. Fai raffreddare, aggiungi il quark su tutta la superficie, le fette di fesa e arrotola

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Giovedì

COLAZIONE

- **Latte Scremato senza Lattosio - Granarolo** 200 g

Alternative:

- Latte di soia - senza zuccheri aggiunti 200 g
- Latte di avena 200 g
- Latte Accadì Senza Lattosio - Granarolo 200 g

- **Biscotti secchi (1)** 4 Biscotti 24 g
- **Caffe' in tazza** 1 Tazzina 30 g

SPUNTINO MATTINA

- **Anacardi** 10 g
- **Mela** 1 Frutto 150 g

PRANZO

- **Petto di pollo (2)** 150 g
- **Peperoni** 150 g
- **Olio di oliva extra vergine** 1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

- **Mandorle Sgusciate Bio - Noberasco** 10 g
- **Kiwi** 1 Frutto 80 g

CENA

- **Formaggio molle da tavola** 80 g
- **Lattuga** 100 g

Alternative:

- Spinaci 200 g

- **Pane di segale biscottato** 2 Fette 60 g

Alternative:

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Giovedì

...Continua Cena

Alternative:

Pane integrale 2 Fette 60 g

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Giovedì

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): Alterna prodotti integrali a quelli normali (quelli raffinati)

(2): POLLO GRATINATO AI PEPERONI GIALLI E ROSSI
Ingredienti:
200 gr di pollo a cubetti
100 gr di latte
1 peperone giallo e uno rosso
Sale e olio qb
Spezie tritate (rosmarino e salvia)
Cipolla rossa qb
50 gr di parmigiano
50 gr di pangrattato

Procedimento:
In una ciotola unisci il pollo al latte e lascialo ammorbidire per 10 minuti
Nel frattempo taglia i peperoni a pezzetti, aggiungi il pollo, spezie, parmigiano, pangrattato e sale
Disponi su una teglia e versa un filo d'olio
Inforna a 180 gradi ventilato per 20 minuti circa

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Venerdì

COLAZIONE

- **Caffe' in tazza** — 1 Tazzina 30 g
- **Fette biscottate integrali** — 4 Fette 40 g

Alternative:
- Fette biscottate — 4 Fette 40 g

- **Latte Scremato senza Lattosio - Granarolo** — 200 g

Alternative:
- Latte di soia - senza zuccheri aggiunti — 200 g
- Latte di avena — 200 g
- Latte Accadì Senza Lattosio - Granarolo — 200 g

- **Marmellata ridotto zucchero** — 2 Cucchiaini 10 g

SPUNTINO MATTINA

- **Arance** — 1 Frutto 200 g

Alternative:
- Mandarini — 2 Frutti 100 g

- **Nocciole - secche** — 10 g

PRANZO

- **Pasta di semola** — 1 Piatto 80 g

Alternative:
- Pasta di semola integrale — 1 Piatto 80 g

- **Pomodori - passata** — 150 g
- **Tonno sott'olio - sgocciolato** — 1 Lattina 80 g
- **Capperi sott'aceto** — 20 g
- **Olive nere** — 30 g

Alternative:
- Olive verdi — 30 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Venerdì

...Continua Pranzo

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

Yogurt Greco 0% senza lattosio 150 g

Mirtilli 50 g

Alternative:

Pesca 1 Frutto 100 g

Mandorle dolci - secche 10 g
L'equivalente di 10 mandorle

CENA

Uova di gallina - cotto a frittata o strapazzato 110 g
L'equivalente di 2 uova

Alternative:

Uova di gallina -cotto alla coque o sodo 110 g

Valeriana 100 g

Alternative:

Lattughino 200 g

Bieta 200 g

Pane di segale biscottato 2 Fette 60 g

Alternative:

Pane integrale 2 Fette 60 g

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Sabato

COLAZIONE

Caffe' in tazza 1 Tazzina 30 g

Alternative:

Caffe' d'orzo in tazza 1 Tazza 200 g

Biscotti secchi (1) 4 Biscotti 24 g

SPUNTINO MATTINA

Pesca 1 Frutto 100 g

PRANZO

Merluzzo o nasello (2) 300 g

Finocchi 200 g

Alternative:

Valeriana 100 g

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

Mandorle Sgusciate Bio - Noberasco 10 g

CENA

Pizza (media) (3) 250 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Sabato

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): Alterna l'integrale con i prodotti raffinati, sempre senza zuccheri aggiunti e magri.

(2): POLPETTE DI MERLUZZO

Ingredienti per 15 polpette:
-300 gr di merluzzo surgelato
-60 ml di albume
-50 gr di farina di mais
-40 gr di parmigiano

Per la salsina:
-30 gr di yogurt greco
-1 cucchiaio di olio
-20 gr di prezzemolo tritato
-Sale qb

Procedimento:
1.Frullare tutti gli ingredienti in un mixer, formare le polpette e cuocere in friggitrice ad aria o in forno a 200 gradi per 20 minuti
2.Nel frattempo preparare la salsina allo yogurt unendo in una ciotolina lo yogurt, l'olio, il prezzemolo ed il sale, mescolare e gustare le polpette.

(3): Puoi mangiare una pizza margherita, semplice con poco condimento. Se poi scegli di mangiare la pizza a pranzo opta per un insalata o un secondo senza carboidrati.

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Domenica

COLAZIONE

- **Yogurt Greco 0% senza lattosio (1)** 150 g

Alternative:

Yogurt greco 0% bianco 150 g

- **Biscotti secchi** 2 Biscotti 12 g
- **Caffe' in tazza** 1 Tazzina 30 g
- **Cacao amaro in polvere** 1 Cucchiaino 5 g

SPUNTINO MATTINA

- **Crackers integrali** 1 Pacchetto 30 g

Alternative:

Crackers non salati 1 Pacchetto 30 g

PRANZO

- **Pasta di semola** 1 Piatto 80 g
- **Passata di Pomodoro - Divella** 150 g
- **Vitellone tagli magri (2)** 150 g

Alternative:

Cavallo 150 g

- **Insalata ns** 100 g

Alternative:

Valeriana 100 g

Lattuga 100 g

- **Olio di oliva extra vergine** 1 Cucchiaio 10 g
  equivalente di 2 cucchiaini

MERENDA

- **Parmigiano Reggiano 30 Mesi - Parmareggio** 30 g

CENA

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Domenica

...Continua Cena

Formaggio molle da tavola (3)	80 g
Spinaci	200 g

Alternative:

Bieta	200 g

Pane di segale biscottato	2 Fette 60 g
Olio di oliva extra vergine	1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Domenica

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): Ti propongo una ricetta per un TIRAMISU' FIT:
una tazza di caffè più lungo, metti un pò di cucchiaini poco alla volta nello yogurt greco 0% e amalgama per incorporare, fino a che lo yogurt non diventerà un composto spumoso e omogeneo. Prendi un bicchiere, metti un biscotto sul fondo e bagna con un pò di caffè, metti uno strato della crema ottenuta, mettere l'altro biscotto bagnarlo con il caffè, mettere altra crema. Finire con un cucchiaino di cacao amaro.

(2): Prediligere cotture leggere come al forno, al vapore, alla griglia, ecc..

(3): Ricotta vacca, primosale, giuncata, stracchino, robiola

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Lunedì

COLAZIONE

Caffe' in tazza 1 Tazzina 30 g

Alternative:

Tisana in tazza 1 Tazza 200 g | Te' deteinato, in tazza 200 g

Biscotti secchi (1) 4 Biscotti 24 g

COLAZIONE ALTERNATIVA 1

Ricette Dolci (media) (2) 40 g

Ricotta Accadì senza Lattosio - Granarolo 150 g

Caffe' in tazza 1 Tazzina 30 g

SPUNTINO MATTINA

Mandorle dolci - secche 10 g
L'equivalente di 10 mandorle

Pera 1 Frutto 150 g

PRANZO

Ricette secondi piatti (carni) (media) (3) 40 g

PRANZO ALTERNATIVO 1

Pasta di semola integrale 1 Piatto 80 g

Alternative:

Pasta di semola 1 Piatto 80 g

Zucchine 150 g

Salmone - affumicato 80 g

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Lunedì

...Continua Merenda

Arance 1 Frutto 200 g

CENA

Pane di segale biscottato 2 Fette 60 g

Alternative:

Pane integrale 2 Fette 60 g

Petto di pollo 200 g

Finocchi 200 g

Alternative:

Lattuga 100 g

Insalata ns 100 g

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Lunedì

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): Alterna prodotti integrali a quelli normali (più raffinati).

(2): BANANA MUFFIN
CONSUMANE 2
Tempo di preparazione: 30 minuti
Ingredienti per circa 6 muffin:
150 g di fiocchi d'avena
2 banane
200 g di yogurt greco
2 uova
1/2 cucchiaino di bicarbonato
Pizzico di sale
60 g di scaglie di cioccolato fondente

Procedimento:
Versare in un mixer lo yogurt greco, le uova, le banane a pezzetti, i fiocchi di avena, il bicarbonato e un pizzico di sale
Frullate il tutto finché diventi un composto liscio e cremoso.
Spegnete il frullatore e versate la metà delle scaglie di cioccolato e mescolate con la spatola
Versare nei pirottini per 3/4 e aggiungere in superficie le restanti scaglie
Cuocere a 180 gradi ventilato con forno preriscaldato per circa 20 minuti, per essere sicuri che siano cotti fare la prova stecchino

(3): ROTOLO DI FRITTATA
Ingredienti:
1 zucchina grande grattugiata
3 uova
50 gr di parmigiano
Per il ripieno:
40 gr di quark o philadelphia light
Rucola qb
50 gr di bresaola

Procedimento:
1. In una ciotola capiente inserire la zucchina grattugiata assieme alle uova, parmigiano e un pizzico di sale
2. Versa in una teglia rettangolare coperta da carta forno e inforna a 180 gradi ventilato per circa 15 minuti, poi arrotola a caramella e lascia raffreddare per almeno 1 ora
3. Spalma il quark, aggiungi la rucola e le fette di bresaola, poi arrotola e taglia a fettine

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Martedì

COLAZIONE

Yogurt Greco 0% senza lattosio (1) 150 g

Alternative:

Yogurt greco 0% bianco 150 g

Biscotti secchi 2 Biscotti 12 g

Caffe' in tazza 1 Tazzina 30 g

Cacao amaro in polvere 1 Cucchiaino 5 g

SPUNTINO MATTINA

Banane 1 Frutto 150 g

Noci - secche 10 g

PRANZO

Riso 2 Cucchiai 50 g

Alternative:

Riso basmati 50 g

Lenticchie in scatola - scolate 1/2 Vasetto 150 g

Alternative:

Ceci secchi - bolliti 120 g

Lenticchie, secche - bollite 150 g

Ceci in scatola - scolati 1/2 Vasetto 150 g

Fagioli - Cannellini in scatola - scolati 1/2 Vasetto 150 g

Bieta 200 g

Alternative:

Insalata ns 200 g

Finocchi 200 g

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

Noci - secche 20 g
L'equivalente di 3 noci

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Martedì

...Continua Merenda

Alternative:

Parmigiano Reggiano 30 Mesi - Parmareggio	30 g

Kiwi 1 Frutto 80 g

CENA

Pane di segale biscottato 2 Fette 60 g

Alternative:

Pane integrale	2 Fette 60 g

Uova di gallina - cotto a frittata o strapazzato 110 g
L'equivalente di 2 uova

Alternative:

Uova di gallina -cotto alla coque o sodo	110 g

Spinaci 200 g

Alternative:

Lattughino	100 g	Radicchio rosso	100 g
Cavolfiore	200 g		

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Martedì

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): Ti propongo una ricetta per un TIRAMISU' FIT:
una tazza di caffè più lungo, metti un pò di cucchiaini poco alla volta nello yogurt greco 0% e amalgama per incorporare, fino a che lo yogurt non diventerà un composto spumoso e omogeneo. Prendi un bicchiere, metti un biscotto sul fondo e bagna con un pò di caffè, metti uno strato della crema ottenuta, mettere l'altro biscotto bagnarlo con il caffè, mettere altra crema. Finire con un cucchiaino di cacao amaro.

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Mercoledì

COLAZIONE

Ricette Dolci (media) (1)	30 g
Latte Accadì Senza Lattosio - Granarolo	150 g
Caffe' in tazza	1 Tazzina 30 g

COLAZIONE ALTERNATIVA 1

Caffe' in tazza	1 Tazzina 30 g
Fette biscottate integrali	4 Fette 40 g

Alternative:

Fette biscottate	4 Fette 40 g

Latte Scremato senza Lattosio - Granarolo	200 g

Alternative:

Latte di soia - senza zuccheri aggiunti	200 g	Latte di avena	200 g
Latte Accadì Senza Lattosio - Granarolo	200 g		

Marmellata ridotto zucchero	2 Cucchiaini 10 g

SPUNTINO MATTINA

Kaki	1 Frutto 150 g
Mandorle dolci - secche	10 g

PRANZO

Pane integrale	2 Fette e 1/2 80 g
Petto di pollo	150 g
Pomodori ciliegino	100 g
Olive nere	30 g
Capperi sott'aceto	20 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Mercoledì

...Continua Pranzo

- **Olio di oliva extra vergine** 1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

- **Mandarini** 2 Frutti 100 g
- **Nocciole - secche** 10 g

CENA

- **Pane integrale** 2 Fette 60 g

Alternative:

Pane tostato 2 Fette 60 g

- **Merluzzo o nasello (2)** 300 g
- **Valeriana** 100 g

Alternative:

Rape 200 g

Broccoletti di rapa 200 g

- **Olio di oliva extra vergine** 1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Mercoledì

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): BANANA BREAD

Ingredienti per uno stampo da 22×12:
1 uovo
2 banane (1 per decorare, 1 per l'impasto)
60 gr di zucchero di cocco
45 gr di latte
20 gr di olio
2 cucchiai di farina di mandorle
40 gr di farina di grano saraceno
55 gr di farina di farro
5 gr di bicarbonato
Pizzico di sale
60 gr di cioccolato fondente
40 gr di mandorle tritate grossolanamente

(2): POLPETTE DI MERLUZZO
Ingredienti per 15 polpette:
-300 gr di merluzzo surgelato
-60 ml di albume
-50 gr di farina di mais
-40 gr di parmigiano

Per la salsina:
-30 gr di yogurt greco
-1 cucchiaio di olio
-20 gr di prezzemolo tritato
-Sale qb

Procedimento:
1.Frullare tutti gli ingredienti in un mixer, formare le polpette e cuocere in friggitrice ad aria o in forno a 200 gradi per 20 minuti
2.Nel frattempo preparare la salsina allo yogurt unendo in una ciotolina lo yogurt, l'olio, il prezzemolo ed il sale, mescolare e gustare le polpette.

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Giovedì

COLAZIONE

Caffe' in tazza	1 Tazzina 30 g
Biscotti secchi (1)	4 Biscotti 24 g
Latte Accadì Senza Lattosio - Granarolo	200 g

Alternative:

Latte di avena	200 g

SPUNTINO MATTINA

Noci - secche L'equivalente di 3 noci intere	20 g
Kiwi	1 Frutto 80 g

PRANZO

Pane integrale	2 Fette e 1/2 80 g
Petto di pollo (2)	150 g
Funghi coltivati prataioli	200 g

Alternative:

Funghi chiodini	200 g

Olio di oliva extra vergine	1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

Mela	1 Frutto 150 g
Mandorle dolci - secche	10 g

CENA

Patate (media)	300 g

Alternative:

Pane di segale biscottato	2 Fette 60 g	Pane integrale	2 Fette 60 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Giovedì

...Continua Cena

Spigola (3) 250 g

Alternative:

Orata surgelata 250 g

Filetti di Branzino - Findus 250 g

Zucchine 200 g

Alternative:

Bieta 200 g

Spinaci 200 g

Valeriana 100 g

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Giovedì

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): Puoi alternare prodotti integrali a prodotti normali, raffinati

(2): Mettere i funghi in padella antiaderente con prezzemolo aglio o cipolla, peperoncino (se gradito) sale, olio e acqua, appena raggiungono la metà di cottura, tagliare il petto di pollo a straccetti e mettere insieme ai fughi e cuocere tutto insieme sistemando di sale.

(3): BRANZINO RICOPERTO DA DISCHETTI DI ZUCCHINE

Ingredienti:
Un filetto di branzino
Mezza zucchina tagliata a dischetti
Scorza di limone
Pepe
Foglie di salvia

Procedimento:
Tagliare la zucchina a rondelle.
In una pirofila mettere il branzino sfilettato, poi disporre in fila sopra le zucchine, aggiungere il pepe, le foglie di salvia e un filo d'olio e cuocere a 180 gradi per 10/15 minuti. Sfornare e grattugiare sopra la scorza di limone.

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Venerdì

COLAZIONE

- **Yogurt Greco 0% senza lattosio (1)** 150 g

Alternative:

- Yogurt greco 0% bianco 150 g

- **Biscotti secchi** 2 Biscotti 12 g
- **Caffe' in tazza** 1 Tazzina 30 g
- **Cacao amaro in polvere** 1 Cucchiaino 5 g

SPUNTINO MATTINA

- **Noci - secche** 20 g
  L'equivalente di 3 noci.
- **Mela** 1 Frutto 150 g

PRANZO

- **Riso** 1 Piatto 80 g

Alternative:

- Riso basmati 80 g

- **Funghi coltivati prataioli** 200 g
- **Parmigiano Reggiano 30 Mesi - Parmareggio** 20 g
- **Olio di oliva extra vergine** 1 Cucchiaio 10 g

PRANZO ALTERNATIVO 1

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Venerdì

Nota: RICETTA PER 2 PERSONE
MINI FRITTATINE DI PASTA ALLE ZUCCHINE

Ingredienti:
150 gr di Bucatini di kamut
20 gr di Olio evo
1 cucchiaio raso di farina di riso
250 gr di latte di avena senza zucchero
1 zucchina in umido

Per la pastella:
45 gr di farina di farro
30 gr di farina di grano saraceno
110 gr di acqua tiepida
1 uovo
Pizzico di sale

Per la panatura:
Pangrattato di pane di segale e di mais

Procedimento:
1. Cuocere la pasta in acqua bollente per il tempo indicato sulla confezione
2. Nel frattempo preparare la besciamella light inserendo in un pentolino a fiamma bassa l'olio e la farina di riso e amalgamare per mezzo minuto
3. Aggiungere a filo il latte mescolando con una frusta, poi aspettare che inizi ad addensare e lasciate raffreddare
4. Unire la pasta scolata alle zucchine e alla besciamella, poi inserire in uno stampo da plumcake e mettere in frigo per almeno 2 ore, poi coppare con la forma desiderata e rimettere in frigo
5. Preparare la pastella inserendo in una ciotola le farine e poco alla volta l'acqua e l'uovo sbattuto, in ultimo il sale e mescolare
6. Immergere le frittatine nella pastella e poi nel pangrattato, in seguito cuocere in friggitrice ad aria a 200 gradi per circa 5 minuti

Pane integrale	2 Fette e 1/2 80 g
Petto di pollo (2)	150 g
Peperoni	200 g
Olio di oliva extra vergine	1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

Kiwi	1 Frutto 80 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Venerdì

CENA

- **Pane di segale** 2 Fette 60 g

Alternative:

- Pane integrale 2 Fette 60 g

- **Uova di gallina - cotto a frittata o strapazzato (3)** 120 g
- **Spinaci** 200 g

Alternative:

- Zucchine 200 g
- Bieta 200 g

- **Olio di oliva extra vergine** 1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Venerdì

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): Ti propongo una ricetta per un TIRAMISU' FIT:
una tazza di caffè più lungo, metti un pò di cucchiaini poco alla volta nello yogurt greco 0% e amalgama per incorporare, fino a che lo yogurt non diventerà un composto spumoso e omogeneo. Prendi un bicchiere, metti un biscotto sul fondo e bagna con un pò di caffè, metti uno strato della crema ottenuta, mettere l'altro biscotto bagnarlo con il caffè, mettere altra crema. Finire con un cucchiaino di cacao amaro.

(2): POLLO GRATINATO AI PEPERONI GIALLI E ROSSI
Ingredienti:
200 gr di pollo a cubetti
100 gr di latte
1 peperone giallo e uno rosso
Sale e olio qb
Spezie tritate (rosmarino e salvia)
Cipolla rossa qb
50 gr di parmigiano
50 gr di pangrattato

Procedimento:
In una ciotola unisci il pollo al latte e lascialo ammorbidire per 10 minuti
Nel frattempo taglia i peperoni a pezzetti, aggiungi il pollo, spezie, parmigiano, pangrattato e sale
Disponi su una teglia e versa un filo d'olio
Inforna a 180 gradi ventilato per 20 minuti circa

(3): L'equivalente di 2 uova, ti suggerisco questa ricetta:

UOVO NUVOLA SU PANE DI SEGALE E FIORI DI ZUCCA
Ingredienti:
2 fette di pane di segale
2 uova
Fiori di zucca qb

Procedimento:
-Separare i tuorli dagli albumi e poi montare gli ultimi a neve con le fruste elettriche
-Dividere il composto a metà e disporli su una teglia facendo un incavo al centro
-Infornare a 180 gradi per 5 minuti circa e nel frattempo tostare il pane e scottare in padella i fiori di zucca
-Tirare fuori dal forno l'albume e aggiungere al centro il tuorlo e rimettere in forno per 1/2 minuti
-Servire l'uovo nuvola su del pane con i fiori di zucca alla base e opzionalmente aggiungere rosmarino

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Sabato

COLAZIONE

- **Caffe' in tazza** — 1 Tazzina 30 g
- **Fette biscottate integrali** — 4 Fette 40 g

Alternative:

- Fette biscottate — 4 Fette 40 g

- **Latte Scremato senza Lattosio - Granarolo** — 200 g

Alternative:

- Latte di soia - senza zuccheri aggiunti — 200 g
- Latte di avena — 200 g
- Latte Accadì Senza Lattosio - Granarolo — 200 g

- **Marmellata ridotto zucchero** — 2 Cucchiaini 10 g

SPUNTINO MATTINA

- **Pera** — 1 Frutto 150 g
- **Noci - secche** — 10 g

PRANZO

- **Calamaro (1)** — 250 g
- **Bieta** — 200 g

Alternative:

- Pomodori ciliegino — 100 g
- Lattughino — 200 g

- **Olio di oliva extra vergine** — 1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

- **Nocciole - secche** — 20 g
- **Mela** — 1 Frutto 150 g

CENA

- **Pizza (media) (2)** — 250 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Sabato

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): RICETTA PER 2 PERSONE:
CALAMARI IMPANATI (NON FRITTI)
Con solo 4 ingredienti!

Ingredienti:
400g di anelli di calamari o totani
50g di farina di mais o pangrattato
Scorza di limone ab
Olio spray ab

Per la salsa al rosmarino:
60 gr di yogurt greco
Un rametto di rosmarino
Succo di limone qb
Sale qb

Procedimento:
Condire i calamari in una ciotola con farina di mais, sale e scorza di limone
Trasferiscili su della carta forno e poi in friggitrice ad aria con uno spruzzo di olio spray e lascia cuocere a 200 gradi per circa per 10/12 minuti
Nel frattempo preparare la salsina mescolando in una ciotolina lo yogurt assieme a rosmarino e succo di limone

(2): Puoi mangiare una pizza margherita, semplice con poco condimento. Se poi scegli di mangiare la pizza a pranzo opta per un insalata o un secondo senza carboidrati.

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Domenica

COLAZIONE

Biscotti secchi (1) 4 Biscotti 24 g

Latte Accadì Senza Lattosio - Granarolo 200 g

Alternative:

Latte di avena 200 g

Caffe' in tazza 1 Tazzina 30 g

SPUNTINO MATTINA

Arance 1 Frutto 200 g

Alternative:

Banane 1 Frutto 150 g

Nocciole - secche 10 g

PRANZO

Pasta di semola 1 Piatto 80 g

Passata di Pomodoro - Divella 150 g

Vitellone tagli magri (2) 150 g

Alternative:

Cavallo 150 g

Insalata ns 100 g

Alternative:

Valeriana 100 g

Lattuga 100 g

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g
equivalente di 2 cucchiaini

MERENDA

Parmigiano Reggiano 30 Mesi - Parmareggio 30 g

Alternative:

Ricette Dolci (media) (3) 150 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Domenica

...Continua Merenda

CENA

Pane di segale biscottato 2 Fette 60 g

Alternative:

Pane integrale 2 Fette 60 g

Pane tostato 2 Fette 60 g

Formaggio molle da tavola (4) 80 g

Lattuga 100 g

Alternative:

Bieta 200 g

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Domenica

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): Alterna gli integrali a quelli raffinati, purché siano senza zuccheri e magri

(2): Prediligere cotture leggere come al forno, al vapore, alla griglia, ecc..

(3): MOUSSE PROTEICA CACAO E YOGURT
170 gr di yogurt greco 0%, 1 cucchiaino di cacao amaro, dolcificante a piacere, qualche scaglia di cioccolato fondente
BUDINO FIT AL CACAO
200 ml di latte scremato o vegetale senza zuccheri, 10 gr di cacao amaro, 10 gr di amido di mais, dolcificante. scalda mescolando fino ad ottenere una crema densa,

(4): A scelta tra ricotta, primo sale, giuncata, stracchino, robiola

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Lunedì

COLAZIONE

- **Yogurt Greco 0% senza lattosio (1)** 150 g

Alternative:

Yogurt greco 0% bianco 150 g

- **Biscotti secchi** 2 Biscotti 12 g
- **Caffe' in tazza** 1 Tazzina 30 g
- **Cacao amaro in polvere** 1 Cucchiaino 5 g

SPUNTINO MATTINA

- **Mela** 1 Frutto 150 g
- **Mandorle dolci - secche** 10 g

PRANZO

- **Pasta di semola integrale** 1 Piatto 80 g
- **Bresaola** 80 g
- **Zucchine** 200 g
- **Olio di oliva extra vergine** 1 Cucchiaio 10 g

MERENDA

- **Mandarini** 2 Frutti 100 g
- **Nocciole - secche** 10 g

CENA

- **Orata fresca** 250 g
- **Cicoria di campo** 100 g
- **Patate** 250 g

Alternative:

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Lunedì

...Continua Cena

Alternative:

Pane di segale biscottato	2 Fette 60 g	Pane integrale	2 Fette 60 g
Pane tostato	2 Fette 60 g		

Olio di oliva extra vergine 1 Cucchiaio 10 g

Dott.ssa Mariagrazia Romano
Biologa Nutrizionista
Cel 3426307661

Lunedì

NOTE SU SPECIFICI ALIMENTI

(1): Ti propongo una ricetta per un TIRAMISU' FIT:
una tazza di caffè più lungo, metti un pò di cucchiaini poco alla volta nello yogurt greco 0% e amalgama per incorporare, fino a che lo yogurt non diventerà un composto spumoso e omogeneo. Prendi un bicchiere, metti un biscotto sul fondo e bagna con un pò di caffè, metti uno strato della crema ottenuta, mettere l'altro biscotto bagnarlo con il caffè, mettere altra crema. Finire con un cucchiaino di cacao amaro.