

Planning settimanale

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

Cose da fare



Attività fisica



Idratazione



Tempo per me



Settimana alimentare con suddivisione equa delle proteine

Pranzo



Cena



Planning settimanale

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

Cose da fare



Attività fisica



Idratazione



Tempo per me



La mia settimana alimenatare

Pranzo

Cena

Dott.ssa
Martina Spinella
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

LISTA DELLA SPESA

CARBOIDRATI

- PASTA INTEGRALE O NORMALE
- RISO, FARRO, ORZO, COUS COUS, QUINOA, GRANO SARACENO, MIGLIO
- PANE, PIADINA
- FETTE WASA, CRACKER, GALLETTE, TARALLI
- FARINA
- POLENTA
- ZUCCHERO
- FIOCCHI DI AVENA
- CEREALI, MUESLI
- MIELE
- MARMELLATA

GRASSI

- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SEMI MISTI: girasole, chia, zucca...
- FRUTTA SECCA
- BURRO DI ARACHIDI O DI FRUTTA SECCA
- CIOCCOLATO EXTRA FONDENTE
- CACAO
- BURRO
- OLIVE
- COCCO

PESCE

- SOGLIOLE, PLATESSE, ORATA, BRANZINO, MERLUZZO, ROMBO, CODA DI ROSPO
- SGOMBRO, SARDINE, ALICI, ARIGHE
- SALMONE, TONNO, PESCE SPADA, TROTA SAMONATA
- GAMBERI, CANNOCCHIE
- COZZE, CALAMARI, GAMBERI, VONGOLE TOTANI
- TONNO IN SCATOLA
- SALMONE AFFUMICATO

FRUTTA E VERDURA INVERNALE

- BROCCOLI
- CAVOLI
- FINOCCHI
- RADICCHIO
- CARCIOFI
- ZUCCA
- VERZA
- ERBETTE MISTE
- BIETOLE
- SPINACI
- ASPARAGI
- KIWI
- MANDARINI
- ARANCE
- PERE
- MELE

LEGUMI E PROTEINE VEG

- LENTICCHIE
- CECI
- FAGIOLI, CANNELLINI
- PISELLI
- LUPINI
- FAVE
- PASTA DI LEGUMI
- FARINA DI CECI
- TOFU, SEITAN, TEMPEH

LATTE, FORMAGGI, UOVA

- LATTE VEGETALE
- LATTE VACCINO
- RICOTTA, FETA, PRIMO SALE, CRESCENZA LIGHT, FIOCCHI DI LATTE
- YOGURT BIANCO
- PARMIGIANO, SNACK DI PARMIGIANO
- UOVA
- ALBUMI

VARIE

- CAFFE', CAFFE' D'ORZO
- TE', TISANE
- ACETO
- SALE
- ERBE AROMATICHE

CARNE

- POLLO, TACCHINO
- AFFETTATI

NOTE