



MEAL PLAN

4 SETTIMANE - INVERNO



a cura di
Francesca Militello
@pasticciandoconlafranca



MEAL PLAN

NON DIMENTICARE
2/3 PORZIONI DI
FRUTTA AL GIORNO
E LA VITAMINA B12!

SETTIMANALE -- INVERNO



LUNEDÌ

COLAZIONE: porridge al cacao con nocciolata e frutta
estratto/cappuccino/tè verde

PRANZO: orecchiette alle cime di rapa +carote + frutta

CENA: torta salata ai carciofi +finocchi gratinati + frutta

MARTEDÌ

COLAZIONE: crepes* con burro di arachidi e kiwi + te/caffè/cappuccino

PRANZO: torta salata della sera prima+ insalata + frutta

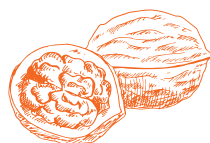
CENA: Polpette di tofu* e broccoli e puré di patate e romanesco

MERCOLEDÌ

COLAZIONE: Avocado toast + estratto + frutta cotta con malto

PRANZO: panino con polpette della sera prima + mayo vegetale + insalata e frutta

CENA: zuppa di ceci+ verdura cruda/cotta a piacere + frutta



GIOVEDÌ

COLAZIONE: pane, tahina, banana e cannella con yogurt/estratto/cappuccino

PRANZO: pasta e ceci con la zuppa preparata la sera prima + frutta

CENA: farinata di lenticchie con cipolle e carote* + patate sabbiate alla paprika e frutta

VENERDÌ

COLAZIONE: ciccio pancake con crema di mandorle e frutta
caffè /tè/estratto

PRANZO: Panino con farinata della sera prima + insalata di puntarelle olive e capperi + frutta

CENA: pasta con crema di romanesco e briciole di pane croccanti, + radicchio e mela al balsamico

SABATO

COLAZIONE: ciccio pancake con crema di frutta secca e frutta + estratto/cappuccino/tè

PRANZO: pasta della sera prima + verdure in pinzimonio + frutta cotta

CENA: serata Dan Dan Noodles + spinacini ripassati con acidulato di umeboshi+ frutta



- Tutte queste ricette puoi trovarle sul mio sito web www.pasticciandoconlafranca.it o sui miei canali social @pasticciandoconlafranca

**NON DIMENTICARE
2/3 PORZIONI DI
FRUTTA AL GIORNO
E LA VITAMINA B12!**

MEAL PLAN

SETTIMANALE -- INVERNO



LUNEDÌ



COLAZIONE: smoothie con latte di mandorla, banana, zenzero cannella e cavolo riccio + pane e burro di nocciole

PRANZO: Calzone alle scarole velocissimo + frutta

CENA: Sheperd Pie alle lenticchie + valeriana e noci + frutta fresca o cotta

MARTEDÌ

COLAZIONE: french toast* con crema di speculos, sciroppo d e succo di melograno

PRANZO: Sheperd Pie della sera prima + carotine in pinzimonio + frutta

CENA: Riso semintegrale, cavolo romanesco al vapore e cannellini all'ucelletto

MERCOLEDÌ

COLAZIONE: yogurt vegetale+ granola+ pera + cappuccino/caffè

PRANZO: Piadina arrotolata con cannellini all'ucelletto, insalata e carote fresche + frutta

CENA: Gnocchi agli spinaci fatti con la forbice con fonduta vegetale + frutta



GIOVEDÌ

COLAZIONE: crepes al cacao + kiwi + yogurt/estratto/cappuccino /tè

PRANZO: gnocchi agli spinaci preparata la sera prima + frutta

CENA: Minestrone alla Ligure con crostini + frutta

VENERDÌ

COLAZIONE: crepes al cacao con nocciolata e pera+ caffè/tè/estratto

PRANZO: Minestrone della sera prima con pasta mista di farro + frutta

CENA: risotto zucca, porri e lenticchie rosse + cremoso di anacardi + frutta

SABATO

COLAZIONE: Pane integrale, tofu strapazzato, spremuta d'arancia

PRANZO: riso al salto* della sera prima e insalata mista + frutta cotta o fresca

CENA: Serata Ramen Vegano con verdure, funghi e tofu + frutta

- Tutte queste ricette puoi trovarle sul mio sito web www.pasticciandoconlafranca.it o sui miei canali social @pasticciandoconlafranca

**NON DIMENTICARE
2/3 PORZIONI DI
FRUTTA AL GIORNO
E LA VITAMINA B12!**

MEAL PLAN

SETTIMANALE -- INVERNO



LUNEDÌ

COLAZIONE: pancakes* alla zucca con granella di frutta secca + sciroppo d'acero con estratto/cappuccino/tè

PRANZO: Crostone di pane con maionese vegetale, cavolo nero spadellato e zucca a cubetti

CENA: Spaghettoni ai broccoli, olive e briciole di pane croccanti + "Hummus" di ceci + frutta

MARTEDÌ

COLAZIONE: pancakes* alla zucca con granella di frutta secca + sciroppo d'acero con estratto/cappuccino/tè

PRANZO: pasta della sera prima + carotine in pinzimonio + frutta

CENA: Scaloppine di tofu al melograno + miglio cotto per assorbimento + verdura cruda o cotta a piacere

MERCOLEDÌ

COLAZIONE: pane tostato + burro di mele e frutta secca+ cappuccino caffè/tè/estratto/yogurt veg

PRANZO: Tofu, miglio e verdure della sera prima

CENA: Carciofi in umido con patate aglio e prezzemolo + hummus di lenticchie + frutta



GIOVEDÌ

COLAZIONE: banana bread con spremuta d'arancia

PRANZO: Pasta di lenticchie con olio e scorza di limone + Carciofi e patate della sera prima+ frutta mista

CENA: vellutata di porri e patate con tofu croccante+ crostini + frutta

VENERDÌ

COLAZIONE: Focaccia + spremuta d'arancia caffè/tè verde kukicha

PRANZO: vellutata della sera prima + carote + frutta

CENA: Polenta taragna con fagioli al sugo* + insalata di finocchi con olive, semi e noci

SABATO

COLAZIONE: banana bread+ spremuta d'arancia caffè/tè verde kukicha

PRANZO: Fette di polenta croccante in padella +fagioli, + frutta mista

CENA: serata Fake focaccia di Recco fatta con pane carasau verdure miste a piacere + frutta

- Tutte queste ricette puoi trovarle sul mio sito web www.pasticciandoconlafranca.it o sui miei canali social @pasticciandoconlafranca

**NON DIMENTICARE
2/3 PORZIONI DI
FRUTTA AL GIORNO
E LA VITAMINA B12!**

MEAL PLAN

SETTIMANALE -- INVERNO



LUNEDÌ

COLAZIONE: toast con hummus+ succo di melograno + caffè

PRANZO: Pasta con pesto di cavolo nero, noci croccanti e semi + frutta

CENA: Spanakotipa veg con spinaci tofu e aneto +frutta cotta o fresca



GIOVEDÌ

COLAZIONE: Pancakes alle mele, pinoli e uvetta + cappuccino

PRANZO: involtini e nitukè della sera prima + frutta mista

CENA: strudel di lenticchie*+ finocchi croccanti + frutta

MARTEDÌ

COLAZIONE: strudel di mele senza zucchero + cappuccino

PRANZO: spanakotipa della sera prima + frutta cotta/fresca

CENA: pizzoccheri versione vegana (con verza patate e besciamella vegetale) + frutta

VENERDÌ

COLAZIONE: Pancakes alle mele, pinoli e uvetta + te verde kukicha

PRANZO: strudel di lenticchie della sera prima + frutta

CENA: omelette di fagioli Mung*con ripieno di cavolo cappuccio, carote, valeriana, olive e noci

MERCOLEDÌ

COLAZIONE: strudel di mele senza zucchero + te verde kukicha

PRANZO: pizzoccheri della sera prima + frutta

CENA: involtini di verza con seitan, riso + nituke di verdure + pane



SABATO

COLAZIONE: Pane + burro di frutta secca e marmellata di agrumi + cappuccino/ yogurt di soia

PRANZO: omelette di fagioli Mung con verdure della sera prima + frutta

CENA: serata cacio e pepe vegana ai lupini di Chef Davide Leo + cavolo viola e cipolle spadellate al balsamico + frutta

- Tutte queste ricette puoi trovarle sul mio sito web www.pasticciandoconlafranca.it o sui miei canali social @pasticciandoconlafranca

MENÙ DI NATALE

100% VEGETALE



ANTIPASTI

Insalata di puntarelle alla romana con capperi, olive, noci e melograno (oppure carciofi fatti allo stesso modo)

Cestini di Brisè con insalata russa (o con lenticchie in umido)

PRIMI

Gnocchetti di zucca con fonduta vegetale e noci

Ravioli alla zucca, tofu e pomodori secchi

SECONDI

Straccetti di Seitan all'arancia con scarola riccia

Polpettone di Lenticchie incrosta con patatine

DOLCI

Mousse tofu e cioccolato con ribes rossi brinati

Vegamisù (tiramisù vegano)



La prima proposta è più semplice, mentre la seconda più laboriosa: scegli quella più adatta alle tue esigenze!

Buon Natale, Francesca

LISTA DELLA SPESA



MEAL PLAN -- INVERNO

DISPENSA

FRESCHI

FRUTTA E VERDURA





MEAL PLAN

NON DIMENTICARE
2/3 PORZIONI DI
FRUTTA AL GIORNO
E LA VITAMINA B12!

SETTIMANALE -- AUTUNNO



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ



GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

