

MENÙ FEBBRAIO Dott.ssa Alessandra Orignoni

	PRANZO	CENA
LUN	<ul style="list-style-type: none"> <u>Torta di verdura con tofu, friarielli e anacardi</u> Insalatina di radicchio variegato, pera e noci 	Frittata alle erbe aromatiche con finocchi in padella e pane multi-cereali
MAR	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di farro con pesto di broccoli, pistacchi e robiola Insalatina di indivia belga, mela e semi di zucca <p><i>*Cuoci una porzione in più di broccoli da utilizza per il pranzo di domani</i></p>	Farinata al forno con zucca al forno con rosmarino e pane multi-cereali <i>*Cuoci una porzione in più di zucca al forno da utilizza per la cena di domani</i>
MER	<ul style="list-style-type: none"> Riso venere con radicchio stufato, lenticchie rosse e mandorle Broccoli ripassati in padella 	Filetti di merluzzo in padella con zucca, porri, pomodorini e capperi e polenta bianca
GIO	<ul style="list-style-type: none"> Hummus di fagioli cannellini, rosmarino e anacardi Carote in stick e focaccina bianca 	Risotto con radicchio, crescenza e noci e Mix di verdure al forno <i>*Cuoci una porzione in più di verdure al forno da utilizzare per condire orzo del pranzo di domani</i>
VEN	<ul style="list-style-type: none"> Orzo condito con mix di verdure al forno e granella di pistacchi Insalata con radicchio variegato, indivia belga, mela verde e salsa preparata con 1 cucchiaino di olio, 1 cucchiaino di succo di limone, poco sale e 2 cucchiaini di yogurt di soia 	Crema di zucca e cavolo nero Spigola al forno con limone e rosmarino + grissini integrali
SAB	Uova in camicia con insalata invernale di arance e finocchi e crostone di pane di segale	Pizza
DOM	<ul style="list-style-type: none"> Gnocchi vegan di patate al sugo di pomodoro <u>Lenticchie in insalata con agrumi</u> 	Salmon e al forno con erbe aromatiche + spinaci in padella e pane multi-cereali

LISTA DELLA SPESA FEBBRAIO



Dott.ssa Alessandra Orignoni

CEREALI E SOSTITUTI

- *Farina di frumento tipo 1*
- *Farina di riso*
- *Pasta di farro*
- *Pane*
- *Grissini integrali*
- *Gnocchi*
- *Polenta bianca*
- *Orzo a rapida cottura*
- *Riso venere a rapida cottura*
- *Riso*
- *Focaccina*

FONTI PROTEICHE

- *Tofu*
- *Farina di ceci*
- *Robiola*
- *Lenticchie mignon*
- *Uova bio*
- *Filetti di merluzzo surgelati*
- *Fagioli cannellini in barattolo di vetro*
- *Crescenza*
- *Yogurt di soia senza zucchero*
- *Spigola*
- *Filetti di salmone surgelato*

VEGETALI

- *Radicchio variegato*
- *Radicchio rosso*
- *Broccoli*
- *Friarielli surgelati*
- *Finocchi*
- *Spinaci surgelati*
- *Zucca*
- *Porri*
- *Carote*
- *Indivia belga*
- *Carolo nero*
- *Mele*
- *Pere*
- *Agrumi*

EXTRA

- *Frutta secca oleosa*
- *Semi*
- *Passata di pomodoro*
- *Erbe aromatiche*

RICETTE EXTRA



Dott.ssa Alessandra Orignoni

PESTO DI BROCCOLI, PISTACCHI E ROBIOLA X 2 PORZ

- 300 g di cime di broccolo
- 15 g di pistacchi non salati
- 100 g di robiola
- Acqua di cottura della pasta q.b.

Lessare le cime del broccolo per qualche minuto, scolare e frullare con la robiola, i pistacchi, 1 mestolino di acqua di cottura della pasta e sale q.b.

FARINATA AL FORNO X 2 PORZ

- 100 g di farina di ceci
- 300 g di acqua
- 20 g di olio evo
- Sale e pepe q.b.

Mescolare la farina di ceci con acqua fredda, 10 g di olio, sale e pepe q.b. Rivestire una teglia rotonda con carta da forno unta con 1 cucchiaino di olio. Versare la pastella e cuocere in forno statico a 200 gradi per 25/30 minuti e ultimi 5 minuti in modalità grill o ventilato.

HUMMUS DI FAGIOLI CANNELLINI X 1 PORZ

- 150 g di fagioli cannellini cotti e ben sciacquati
- 1 cucchiaino di olio
- 1 cucchiaino di acqua
- 10 g di anacardi (ammorbiditi per 20 minuti in acqua calda)
- 1 o 2 cucchiaini di succo di limone
- Sale e pepe q.b.
- Qualche ago di rosmarino

Frullare tutto nel mixer fino a raggiungere una consistenza cremosa.

CREMA DI ZUCCA E CAVOLO NERO X 2 PORZ

- 300 g di zucca a cubetti senza buccia
- 100 g di foglie di cavolo nero
- 500 g di acqua
- 1 puntina di dado vegetale senza glutammato monosodico
- Poco sale
- 1 cucchiaino di olio evo

Far cuocere in una pentola capiente con coperchio, la zucca lavata e tagliata a cubetti insieme alle foglie lavate e tagliate di cavolo nero, l'acqua e una puntina di dado. Cuocere a fuoco medio-basso per circa 20/25 minuti, frullare con frullatore ad immersione, proseguire la cottura per qualche minuto e poi a crudo aggiustare di sale e condire con 1 cucchiaino di olio EVO.

N.B. Le porzioni indicate sono standard e possono essere modificate a seconda dei propri fabbisogni. Per praticità nell'esempio non sono riportati colazione e spuntini.

Questo esempio di menù non prevede l'utilizzo di carne o derivati, in caso si decida di escludere una fonte alimentare dalla propria dieta è sempre bene confrontarsi con un professionista del settore per comprendere come sostituire e se necessario una integrazione esterna - ad esempio uno stile di vita vegetariano/vegano o che preveda un consumo molto basso di carne e pesce necessita di una integrazione di vitamina B12.