



Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Menù Settimanale Anti-Aging



Menù Settimanale Anti-Aging



PER UNA PERSONA 2000 KCAL QUOTIDIANE

Di cui: Proteine 19% - Glucidri 51% di cui semplici 14% - Lipidi 30% - Fibra 35 g

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone o latte qb Frappè alla Pesca 200 g di latte parzialmente scremato, 150 g di Pesche 	<ul style="list-style-type: none"> Cappuccino con Caffè qb e 200g di latte parzialmente scremato spolverato con cannella 45 g di fette biscottate integrali 15 g di Marmellata di fichi 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone o latte qb 200 g di latte parzialmente scremato 45 g di Biscotti di soia e curcuma 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone o latte qb 125 g di Yogurt bianco magro 50 g di fiocchi di avena 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone o latte qb 200g di latte parzialmente scremato 45 g di fette biscottate integrali 15 g di Marmellata di fichi 	<ul style="list-style-type: none"> Caffè o Tè al limone o latte qb 200g di latte parzialmente scremato 45 g di Biscotti di soia e curcuma 	<ul style="list-style-type: none"> Cappuccino con Caffè qb e 200 g di latte parzialmente scremato spolverato con cannella 50 g di fiocchi di avena
Spuntino del mattino	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Anguria 30 g di Grissini al sesamo 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Uova 30 g di Cracker di grano saraceno 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Lamponi 30 g di Grissini al sesamo 	<ul style="list-style-type: none"> Sorbetto al Matcha 30 g di zucchero di canna grezzo, 40 ml di acqua, 1 cucchiaino di Matcha in polvere, tè verde qb 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Papaya 30 g di Grissini al sesamo 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Mirtilli 30 g Cracker di grano saraceno 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g di Fichi freschi 30 g di Gallette di mais
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti integrali con cavolo cappuccio, datterino giallo e Grana Padano DOP pasta integrale 80 g, 100 g di cavolo cappuccio, 100 g di datterino giallo, basilico qb, ¼ di cipolla rossa di tropea, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano Hamburger di Ceci e Barbabietola rossa 30 g di ceci secchi da cuocere e frullare con 100 g di barbabietola rossa, 1 cucchiaino di semi di chia, 2-3 cucchiaini di pan grattato, scorza di limone qb, menta fresca tritata qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano Insalata di Pomodori e origano 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Grissini alla curcuma 	<ul style="list-style-type: none"> Cous Cous alla trapanese con zafferano, paprika e mandorle tritate couscous 80 g, preparare un fumetto con: alloro, cipolla, sedano qb e 150 g di Scorfano senza spine, 2 cucchiaini di olio EVO. Unire il couscous al pesce e spolverare con zafferano, paprika e mandorle tritate, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP Rondelle di Zucchine saltate in padella e spolverate con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP 1 cucchiaino di olio EVO 60 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Mezzi rigatoni di grano saraceno con peperoni, pomodorini e nocciole mezzi rigatoni di grano saraceno 80 g, 100 g di peperoni gialli, capperi qb, basilico qb, 1 spicchio di aglio, acciughe 50 g, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Bresaola di Tacchino su letto di rucola con scaglie di Grana Padano DOP e limone 60 g di bresaola di tacchino, 100 g di rucola fresca, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone qb, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP Fagiolini lessi al limone e zenzero 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Grissini alla curcuma 	<ul style="list-style-type: none"> Riso freddo con Edamame, verdure di stagione e Maionese alla Curcuma 80 g di riso, 120 g di edamame o baccelli di soia al vapore, verdure a cubetti: 80 g di zucchine, 80 g di carote, 80 g di pomodoro datterino, 1/2 di cipolla rossa, basilico o prezzemolo qb; 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, 1 cucchiaino di olio EVO. Per la preparazione di una porzione 20 g di Maionese alla curcuma: 1 cucchiaino di olio di semi di girasole, 1 cucchiaino di latte vegetale, mezzo cucchiaino di curcuma, 1 cucchiaino di aceto di mele, 1 cucchiaino di amido di mais, un pizzico di sale Barbabietole lesse a fette con scaglie di Grana Padano DOP e foglie di menta 1 cucchiaino di olio EVO 60 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> Sedanini di lenticchie rosse con Ragù antiossidante di Melanzane e Menta sedanini di lenticchie rosse 80 g; per il ragù: 100 g di melanzane, menta qb, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP. Procedimento: far dorare in padella uno spicchio di aglio con 1 cucchiaino di olio EVO e le melanzane a cubetti; una volta appassite unire la menta fresca e frullare per ottenere una salsa omogenea Straccetti di Pollo con limone, semi di sesamo e Grana Padano DOP straccetti di pollo 120 g, limone qb, una manciata di semi di sesamo, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Radiciochio 1 cucchiaino di olio EVO 50 g di pane comune 	<ul style="list-style-type: none"> Orzo in insalata con verdure di stagione e mandorle bianche a scaglie 80 g di orzo perlato, 80 g di fagiolini, 80 g di zucchine a cubetti, 80 g di pomodoro datterino giallo, ¼ di cipolla rossa, basilico qb, 1 cucchiaino di mandorle bianche a scaglie, 1 cucchiaino di Grana Padano, 1 cucchiaino di olio EVO Cestino di Melanzana ripieno con verdure e Grana Padano DOP 1 melanzana, 100 g di zucchine, sugo di pomodoro qb, 50 g di Grana Padano DOP, basilico e cipolla qb, 1 cucchiaino di olio EVO. Tagliare in due parti la melanzana, scavare al centro mettendo da parte la polpa che servirà per preparare il ripieno insieme alla zuccina tagliata a dadini, saltare in padella con 1 cucchiaino di olio EVO e 30 g di Grana e sugo di pomodoro qb. Una volta riempita guarnire con salsa di pomodoro e basilico, 20g di scaglie di Grana Padano Insalata di Cetrioli 1 cucchiaino di olio EVO 50 g di Pane comune 	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">RICETTA Pasta integrale al sugo tricolore 1 porzione</div> <ul style="list-style-type: none"> Arrosto freddo di Vitello con salsa verde alle zucchine e scaglie di Grana Padano DOP arrosto di vitello 120 g. Per la preparazione della salsa verde: 1 zuccina piccola saltata in padella con aglio, alloro, un rametto di rosmarino, vino bianco qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP Insalata di Pomodori e origano 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Grissini alla curcuma Gelato alla frutta 150g
Merenda	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt greco 0% grassi 50 g di fiocchi di avena 15 g di Mandorle 	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt greco 0% grassi 150 g di Papaya 15 g di Noci 	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt greco 0% grassi 150 g di Albicocche 15 g di Semi di Chia 	<ul style="list-style-type: none"> Frappè al Melone giallo 200 g di latte di avena, 150 g di Melone giallo 15 g di Noci 	<ul style="list-style-type: none"> 20 g di Grana Padano DOP 	<ul style="list-style-type: none"> 125 g di Yogurt greco 0% grassi 150 g di Uva 15 g di Semi di Girasole 	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">RICETTA Macedonia ai tre frutti 1 porzione</div>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Riso freddo con ortaggi, semi di coriandolo, cumino e Grana Padano DOP 80 g di riso basmati, ortaggi e verdure a cubetti: 80 g di carote, 80 g di zucchine, 80 g di germogli di soia, 1/2 di cipolla rossa, basilico qb, 1 cucchiaino di semi di coriandolo, 1 cucchiaino di cumino, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, 1 cucchiaino di olio EVO Coniglio freddo in insalata con curry e curcuma coniglio disossato 120 g lessato e tagliato a straccetti, insalata mista valeriana qb, 100 g di pomodorini piccadilly tagliati a metà, curry e curcuma un pizzico, succo di limone qb, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, limone qb Insalata di Cetrioli 1 cucchiaino di olio EVO 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di mais con Fiori di zucca, Pomodorini e Grana Padano DOP 80 g di mezze penne di mais, 100 g di fiori di zucca, 100 g di pomodoro datterino, 1 spicchio di aglio, basilico qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano 50 g di Grana Padano DOP Peperoni arrosto 1 cucchiaino di olio EVO 	<ul style="list-style-type: none"> Bruschetta di segale con Patè di Rapa rossa e scaglie di Grana 60 g di pane di segale bruschettato, 100 g di rapa rossa, sedano qb, ¼ di cipolla, 1 spicchio di aglio tritato, succo di limone, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">RICETTA Insalata di Salmone e Lenticchie 1 porzione</div> <ul style="list-style-type: none"> Carote julienne 1 cucchiaino di olio EVO 30 g di Gallette di mais 	<ul style="list-style-type: none"> Farro in insalata con verdure e Grana Padano DOP 80 g di farro, verdure a cubetti: 80 g di peperone giallo, 80 g di melanzane a cubetti, 80 g di zucchine, ¼ di cipollotto, prezzemolo qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Nidi di Agretti con Uova e Grana Padano DOP 200 g di Agretti lessi, 2 uova, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, peperoncino se gradito. Disporre gli agretti su una leccarda foderata con un foglio di carta da forno a formare due cerchi; al centro di ciascuno sgusciare le uova, 1 cucchiaino di olio EVO e spolverare con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP Insalata mista 1 cucchiaino di olio EVO 	<ul style="list-style-type: none"> Farfalle integrali con piselli, verdure e scaglie di Grana Padano DOP 80 g di farfalle integrali, 120 g di piselli surgelati, verdure a cubetti: 80 g di peperone giallo, 80 g di carote, 80 g di zucchine, ¼ di cipollotto, prezzemolo qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, 1 cucchiaino di scaglie di mandorle bianche Rondelle di Zucchine saltate in padella 1 cucchiaino di olio EVO, spicchio d'aglio a piacere. Nel piatto spolverate con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP 50 g di Pane comune 	<ul style="list-style-type: none"> Carpaccio di Spada 150 g di carpaccio di pesce spada, 80 g di pomodorini piccadilly, 1 cucchiaino di olio EVO Peperoni julienne spolverati con 1 cucchiaino scaglie di Grana Padano DOP e basilico fresco 1 cucchiaino di olio EVO 50 g pane ai 5 cereali 	<ul style="list-style-type: none"> Patate lesse spolverate con Curcuma e Grana Padano DOP 150 g di patate, mezzo cucchiaino di Curcuma, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP Spiedini di Pesce e verdure 150 g di pesce misto a cubetti per spiedini: 50 g di spada, 50 g di seppioline, 50 g di salmone, succo di limone qb, verdure miste qb: peperoni, zucchine, melanzane Fagiolini lessi al limone 1 cucchiaino di olio EVO
Zucchero e alcol	<p>Zucchero 2 cucchiaini per la giornata Vino 1 bicchiere (125 ml) una birra (330 ml) al giorno per l'uomo, per la donna mezzo bicchiere e mezza birra</p>						