



Educazione Nutrizionale
Grana Padano



Menù Settimanale Ipocalorico



Menù Settimanale Ipocalorico



PER UNA PERSONA 1600 KCAL QUOTIDIANE

di cui Proteine 19% - Lipidi 33 % - Glucidi 48 % di cui semplici 14% - Fibra 26g

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	<ul style="list-style-type: none"> • Caffè o Tè qb • 125 g di Yogurt bianco magro • 50 g di Muesli 	<ul style="list-style-type: none"> • Caffè o Tè qb • 45 g di fette biscottate integrali • 15 g di Marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> • Caffè o Tè qb • 125 g di Yogurt bianco magro • 50 g di Muesli 	<ul style="list-style-type: none"> • Caffè o Tè qb • 200 g di latte parzialmente scremato • 45 g di fette biscottate integrali • 15 g di Marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> • Caffè o Tè qb • 45 g di Biscotti secchi 	<ul style="list-style-type: none"> • Caffè o Tè qb <p>RICETTA Pancake classico 1 porzione</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caffè o Tè qb • 200 g di latte parzialmente scremato • 45 g di Biscotti secchi
Spuntino del mattino	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g di Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g di Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g di Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g di Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g di Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g di Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g di Frutta fresca di stagione
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> • Bigoli alle verdure con basilico 80 g di pasta bigoli integrali, ½ cipolla, 1 carota a dadini, ½ porro, pomodorini datterino 100 g, basilico qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP • Coscia di Coniglio in umido coniglio 120 g, polpa di pomodoro 100 g, ½ cipolla, sedano rosmarino alloro e cipolla qb, 1 cucchiaino di olio EVO • Fagiolini lessi 1 cucchiaino di olio EVO 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con crema di ceci, curcuma e rosmarino riso 80 g, 30 g di ceci secchi da cuocere con ½ cipolla, brodo vegetale qb, 1 mazzetto di rosmarino, 1 cucchiaino di olio EVO, frullare il tutto ed unire a riso con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP • Finocchi al forno 1 cucchiaino di olio EVO • 30 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> • Tagliatelle di grano saraceno con ragù di verdure 80 g di pasta tagliatelle di grano saraceno. Per la preparazione del ragù di verdure frullare 100 g cotti di carota, 100 g di peperone, 100 g di zuccchine, ½ cipolla, timo e maggiorana qb, 1 cucchiaino di olio EVO. Per mantecare 1 cucchiaino di Grana Padano DOP • Straccetti di Pollo con limone e prezzemolo straccetti di pollo 120 g, 1 cucchiaino di farina 00 per panatura, 1 cucchiaino di vino bianco, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di olio EVO, prezzemolo abbondante tritato • Insalata foglie 1 cucchiaino di olio EVO 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con lenticchie rosse, carote e sedano riso 80 g, 30 g di lenticchie rosse decorticate, 1 carota tagliata a dadini, 1 gambo di sedano, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, prezzemolo tritato qb, 2 cucchiaini di olio EVO • Spinaci filanti saltati in padella 1 cucchiaino di Grana Padano 1 cucchiaino di olio EVO • 30 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> • Fusilli integrali con Fagiolini e peperoncino 80 g di pasta fusilli, 100 g di fagiolini, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, peperoncino qb se gradito • Sogliola alla mugnaia senza burro pesce fresco 150 g, 1 cucchiaino di farina 00 per panatura, limone qb, prezzemolo tritato qb, 1 cucchiaino di olio EVO • Carote julienne 1 cucchiaino di olio EVO 	<ul style="list-style-type: none"> • Farro saltato in padella con piselli e carote farro 80 g, piselli surgelati 120 g da cuocere con 1 carota a dadini, ½ cipolla, 4-5 pomodorini a fette. Saltare in padella ed unire in piatto unico con 1 cucchiaino di olio EVO • Rondelle di zucchine saltate in padella con 1 cucchiaino di Grana Padano DOP 1 cucchiaino di olio EVO • 30 g di pane integrale 	<p>RICETTA Lasagne di verdura 1 porzione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filetto di Spigola al cartoccio pesce fresco 150 g, 5-6 pomodorini a fette, 1 spicchio d'aglio, capperi qb, limone a rondelle, prezzemolo tritato qb, 1 cucchiaino di olio EVO • Finocchi 1 cucchiaino di olio EVO
Merenda	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g di Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Frappè con 200 g di latte parzialmente scremato e 150 g di Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g di Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g di Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Frappè con 200 g di latte parzialmente scremato e 150 g di Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g di Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Macedonia di Fragole 150 g con Yogurt magro
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Orzotto alle verdure 40 g di orzo, 100 g di pomodori, 100 g di zuccchine, 100 g di peperoni tutti tagliati a dadini, brodo vegetale qb, pepe, prezzemolo tritato qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP • 2 Uova sode • Insalata mista 1 cucchiaino di olio EVO • 15 g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta corta con Minestrone di verdure pasta 40 g, 200 g di verdure miste, 1 cucchiaino di olio EVO, acqua qb <p>RICETTA Calamaretti aromatici al Grana Padano DOP e lamponi 1 porzione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carote julienne 1 cucchiaino di olio EVO • 30 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> • Crostini di Pane con Passato di verdure pane comune 50 g, 200 g di verdure miste, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP • Rana pescatrice con pomodorini capperi e basilico 150 g di pesce, 100 g di pomodorini a fette, capperi e basilico qb, 1 cucchiaino di vino • Zucchine grigliate 1 cucchiaino di olio EVO • 15 g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> • Mini Farfalle con crema di spinaci 40 g di pasta mini farfalle, 150 g di spinaci, sedano, ½ cipolla, acqua qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP • Barchette di sedano con Formaggio spalmabile Coste di sedano tagliate qb, monoporzione di formaggio spalmabile light 100 g, erba cipollina per guarnire • Insalata in foglie 1 cucchiaino di olio EVO • 30 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostata di Pane con crema di carciofi pane integrale 60 g da tostare, 1 carciofo tagliato a spicchi da cuocere e frullare. Guarnire il pane tostato con la crema, 1 cucchiaino di olio EVO, se gradito peperoncino a scaglie • Bresaola con rucola limone e scaglie di Grana Padano DOP 60 g di Bresaola, rucola qb, succo di limone, 1 cucchiaino scaglie di Grana Padano DOP • Coste lesse 1 cucchiaino di olio EVO • 15 g di Grissini 	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdure 200 g di verdure miste, 100 g di patata, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP • Hamburger al forno 120 g di carne di manzo, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 mazzetto di rosmarino • Insalata in foglie 1 cucchiaino di olio EVO • 30 g di pane integrale 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso con crema di asparagi riso 40 g, 150 g di asparagi verdi, 1 foglia d'alloro, ½ cipolla, acqua qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP • Grana Padano DOP 50 g • Zucchine grigliate 1 cucchiaino di olio EVO
Zucchero e alcol	<p>Zucchero 2 cucchiaini per tutta 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>						