

Il menu veloce e vegano della nutrizionista Silvia Goggi

ATTENZIONE: il presente articolo non sostituisce in nessun caso il parere di un medico

Lunedì

Colazione:

Yogurt di soia al naturale, 125 g
Granola vegana di amaranto e avena fatta in casa, 1 porzione
(come frutta secca: 50 g di noci, 50 g di mandorle e 50 g di nocciole)

Spuntino:

Frullato con una banana di medie dimensioni, 200 ml di latte di avena, e uvetta (15 g)
Crackers integrali 30 g

Pranzo:

Grano saraceno con zucchine e noci, 1 porzione
Polpette di piselli e menta, 1 porzione
Carote julienne al limone, 150 g
Galette di quinoa, 30 g
Olio extra vergine di oliva 10 ml (1 cucchiaio)

Spuntino:

Spremuta di pompelmo, 150 ml

Cena:

Vellutata di verza e fagioli borlotti, 1 porzione, con sorgo 60g
Finocchi al forno con paprika, 150g (tagliare i finocchi a dadini e cospargerli di paprika dolce, infornare 20 minuti a 200°)
Pane integrale, 60 g
Olio extra vergine di oliva 5 ml (1 cucchiaino)
Olio di semi di lino 5 ml (1 cucchiaino)

Martedì

Colazione:

Overnight oat, 1 porzione, guarnita con granella di mandorle (15 g) e noci (15 g) e datteri essiccati (30g)

Spuntino:

Cappuccino con latte di riso (100 ml)
Biscotti vegan light ai frutti rossi, 30 g

Pranzo:

Polentina di teff (90 g) con ragù di lenticchie (cotte, 160 g)

“Cuocere il teff nel doppio del volume di acqua fino a completo assorbimento, diventerà di consistenza simile alla polenta classica.

In una padella far imbiondire sedano, carota e cipolla; sfumare con del vino rosso; aggiungere la passata di pomodoro e le lenticchie cotte. Cuocere finché bello denso. Servire la polenta di teff con il ragù di lenticchie.”

Cime di rapa (300 g) saltate in padella con olio, aglio e peperoncino

Olio extra vergine di oliva 10 ml (1 cucchiaio)

Spuntino:

Spremuta di arancia, 150 ml

Tahin (15 g) spalmato su una fetta di pane integrale (30 g)

Cena:

Spaghetti di grano saraceno (90 g) con coste e pomodori secchi

Frittata vegana piselli e curry, 1 porzione

Insalata di rucola, zucchine e noci (15 g), con aggiunta di 75 g di mela, 1 porzione

Olio extra vergine di oliva 5 ml (1 cucchiaino)

Olio di semi di lino 5 ml (1 cucchiaino)

Mercoledì

Colazione:

Pane di segale, 60 g

Marmellata, 15 g

2 kiwi piccoli, 150 g

Latte di riso, 200 ml

Spuntino:

1 arancia, 150 g

Pranzo:

Rigatoni integrali, 90 g

Sugo di noci (frullare 30 g di noci con un cucchiaino di miso di orzo e 1-2 cucchiai di acqua calda di cottura della pasta, fino ad ottenere una consistenza cremosa)

Cavolfiore al forno arrosto, 200 g

Soncino, 100 g

Olio extra vergine di oliva 10 ml (1 cucchiaio)

Spuntino:

Toast di pane integrale (60 g) con crema di mandorle (30 g)

Cena:

Purè di fave* , 1 porzione (* la ricetta è per 2 porzioni)

Cicoria, 300 g

Bruschette di pane integrale (60g) all'aglio con pomodori (100 g) e origano

Olio extra vergine di oliva 5 ml (1 cucchiaino)
Olio di semi di lino 5 ml (1 cucchiaino)

Giovedì

Colazione:

Pane integrale tostato (60 g) con due cucchiaini di avocado
Frullato con latte di farro (200 ml), mandorle (15 g) e una pera

Spuntino:

Crackers integrali, 30 g
1 mela, 150 g

Pranzo:

Polpette vegane con orzo e lupini, 1 porzione
Patate al vapore (200 g) con trito di aglio e prezzemolo
Olio extra vergine di oliva 5 ml (1 cucchiaino)
Olio di semi di lino 5 ml (1 cucchiaino)

Spuntino:

Galette di mais (30 g) con crema di tofu (50 g), capperi, anacardi (30 g) messi precedentemente in ammollo e pomodori secchi

Cena:

Riso integrale con ceci e zafferano, 1 porzione
con semi di sesamo tritati, 15 g
Zucca al forno (300 g) con rosmarino
Olio extra vergine di oliva 5 ml (1 cucchiaino)
Olio di semi di lino 5 ml (1 cucchiaino)

Venerdì

Colazione:

Latte di soia, 200 ml
con Fiocchi di avena (30 g), quinoa soffiata (30 g)

Spuntino:

2 mandarini, 150 g

Pranzo:

Gnocchi di patate (200 g) con salsa vegana di rucola, 1 porzione (30 g di noci a porzione, 50 g di rucola a porzione)
Insalata di soncino (100 g) e arance (150 g)
Pane integrale, 30 g
Olio extra vergine di oliva 10 ml (1 cucchiaio)

Spuntino:

Galette di riso integrale 30 g

1 pompelmo rosa, 150 g

Cena:

Zuppa di farro, broccoli e ceci, 1 porzione

Crostini integrali, 30 g

Cavolo viola (200 g) in insalata con semi di zucca (15 g) e pinoli (15 g) tostiti e succo di limone

Olio extra vergine di oliva 5 ml (1 cucchiaino)

Olio di semi di lino 5 ml (1 cucchiaino)

Sabato

Colazione:

Biscotti di ceci, 6 biscotti

Latte di avena (200 ml)

Cereali da colazione, 30 g

Uvetta, 15 g

Spuntino:

Pistacchi, 20 g

Pranzo:

Polpette di quinoa ed edamame, 1 porzione (N.B. la ricetta è per 2 porzioni)

Insalata di fagioli con avocado e mele, 1 porzione

Insalata di cavolo cappuccio (200 g) e carote (100 g) con limone

Olio extra vergine di oliva 5 ml (1 cucchiaino)

Olio di semi di lino 5 ml (1 cucchiaino)

Spuntino:

Macedonia, 150 g

Cena:

Pizza da farina integrale con pomodoro, olive, capperi, origano e verdure grigliate (200 g)

Olio extra vergine di oliva 5 ml (1 cucchiaino)

Olio di semi di lino 5 ml (1 cucchiaino)

Domenica

Colazione:

Pancakes vegani cioccolato e cannella, 5 pancakes

Marmellata, 10 g

Cappuccino con latte di riso (100 ml)

Spuntino:

Tisana non zuccherata

Pranzo:

Fusilli integrali (90 g) al ragù di tempeh
Spinacino (200 g) con fichi secchi (30 g) e aceto balsamico
Olio extra vergine di oliva 5 ml (1 cucchiaino)
Olio di semi di lino 5 ml (1 cucchiaino)

Spuntino:

The, 1 tazza
2 biscotti vegani alle mele

Cena:

Hummus di cannellini, ½ porzione
Stick di verdure crude (carota, zucchina, sedano, finocchio), 300 g
Anacardi speziati e piccanti al forno, 15 g
Bruschette di pane integrale (60 g) al pesto di cavolo nero al vapore (100 g) con mandorle (15 g) e semi di girasole (15 g)
Gelato raw: “frullare 1 banana congelata con 200 ml di latte di riso congelato, vaniglia in polvere”
Olio extra vergine di oliva 5 ml (1 cucchiaino)
Olio di semi di lino 5 ml (1 cucchiaino)