

MENU VEGANO LIGHT

VEGOLOSI.it con Silvia Goggi

Lunedì

Colazione:

Latte di avena, 200 ml
con quinoa soffiata 30 g + farro soffiato 30 g + mandorle tostate 15 g

Spuntino:

Galette di riso integrale, 30 g

Pranzo:

[Vellutata di broccoli e fagioli bianchi di Spagna](#), 1 porzione

[Insalata di sedano rapa con salsa all'ananas](#), 1 porzione (tra noci e anacardi, 15 g in totale)

Carote al vapore, 150 g

Pane integrale, 30 g

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g

Spuntino:

Noci di macadamia, 15 g

Cena:

[Quinoa con crema di carciofi](#), 1 porzione

[Fagioli alla messicana](#), 1 porzione

Insalata di cavolo bianco e viola, 150g

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g

Martedì:

Colazione:

Latte di farro, 200 ml

Fiocchi d'avena, 30g

Spuntino:

2 mandarini, 150g

Pranzo:

[Vellutata di carote e cannella](#), 1 porzione

Tofu strapazzato alla pizzaiola, 150 g

“Sbriciolare il tofu compatto tra le mani, facendo fuoriuscire più acqua possibile. Metterlo in una padella dove avrete fatto appassire la cipolla in brodo vegetale, aggiungere il tofu e il sugo di pomodoro a piacere, decorare con qualche capperone e insaporire con dell'origano”

[Patate arrosto sprint](#), 200 g

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g

Spuntino:

Crackers integrali, 30 g

Cena:

[Spaghetti di rape rosse](#), 1 porzione (tra mandorle e semi di girasole, 15 g in totale)

[Burger di miglio e lenticchie al coriandolo](#), mezza porzione

[Broccolo romanesco al gratin](#), 1 porzione (semi di sesamo, 15 g)

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g

Mercoledì:

Colazione:

Caffè latte con latte di riso, 200 ml

Pane di segale, 30 g

Tahin, 15g

Spuntino:

1 pera

Pranzo:

Maccheroni integrali, 60 g, al [ragù di cicerchie](#), 1 porzione (la ricetta è per 2 porzioni)

Insalata di spinaci novelli e carote julienne, 200 g

Pane di farro a lievitazione naturale, 30 g

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g

Spuntino:

Mandorle, 15 g

Cena:

[Zuppa di primavera](#), 1 porzione con 60 g di amaranto

[Cavolfiore in agrodolce](#), 1 porzione

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g

Giovedì:

Colazione:

Latte di soia, 200 ml

con miglio soffiato, 30 g e quinoa soffiata, 30 g

Spuntino:

Grissini all'olio, 30 g

Pranzo:

[Crema di spinaci ai funghi](#), 1 porzione (omettere la panna di soia)

[Burger vegetali agli agrumi](#), 1 porzione

Insalata di lattughino 150 g, rucola 50 g e semi di sesamo tritati 15 g

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g

Spuntino:

Macedonia di frutta, 150 g

Cena:

Pizzoccheri, 60 g in crema di cardi e porri

“Sbollentate i cardi finché non diventano teneri, fate appassire i porri in poco brodo vegetale in una padella con il coperchio. Frullate i cardi e i porri, aggiustando la cremosità con acqua di cottura dei pizzoccheri, che condirete con la crema ottenuta e 15 g di mandorle polverizzate”

[Spezzatino di tempeh](#), 1 porzione

Pane integrale, 30 g
Olio di semi di lino 5 g
Olio extra vergine di oliva, 5g

Venerdì:

Colazione:

Frullato di latte di avena, 200 ml, 1 kiwi e crema di mandorle, 15 g
Fette biscottate integrali, 30 g

Spuntino:

Fichi secchi, 15 g

Pranzo:

[Carbonara senza uova](#) (spaghetti integrali 90g)

Cime di rapa saltate con aglio e peperoncino, 200 g

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g

Spuntino:

Pistacchi, 15 g

Cena:

[Ribollita toscana](#), 1 porzione con pane toscano, 60 g sul fondo del piatto

Insalata di tipieda di verza, 200 g

“Sbollentare la verza tagliata a listarelle, farla asciugare e condirla con aceto a piacere”

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g

Sabato:

Colazione:

Yogurt di soia, 125 g

Fiocchi di grano saraceno, 30 g

Spuntino:

Spremuta di pompelmo, 150 ml

Pranzo:

[Zuppa di lenticchie](#), 1 porzione

Bruschetta con pane di grano duro 60 g, pomodori 100 g, aglio e origano

Finocchi al forno alla paprika dolce, 300 g

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g

Cena:

[Pizza vegana con cicoria e noci](#), 1 fetta (noci 30 g)

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g

[Gelato vegano senza gelatiera gusto stracciatella](#), 1 porzione

Domenica:

Colazione:

Latte di riso 200 ml

[Fiocchi d'avena, frutta secca e mele](#), mezza porzione (noci 15 g, nocciole 15 g)

Pranzo:

[Spaghetti \(60g\) alla puntarella di Gaeta](#), 1 porzione

[Crema di cannellini](#), 1 porzione con pinzimonio di carote e sedano (200 g)

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g

Spuntino:

Popcorn, 30 g

Cena:

[Riso integrale \(60 g\) saltato con edamame](#), 1 porzione

Soncino, 200 g con vinaigrette di aceto balsamico e senape

Olio di semi di lino 5 g

Olio extra vergine di oliva, 5g