

■ Programma di Nutrizione Settimanale

Un piano alimentare sano ed equilibrato è fondamentale per supportare il benessere fisico e mentale. Questo programma settimanale fornisce idee per 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e uno spuntino, con alimenti semplici e nutrienti. Consulta sempre un professionista per un piano personalizzato.

■■ Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino
Lunedì	Yogurt greco con frutta e miele	Riso integrale con verdure e legumi	Petto di pollo e insalata mista	Frutta secca
Martedì	Pane integrale con avocado e miele	Pasta integrale al pomodoro e basilico	Zuppa di legumi e pane integrale	Frutto fresco
Mercoledì	Smoothie con banana, latte e avocado	Insalata di tonno con ceci e verdure	Filetto di salmone con zucchine	Yogurt naturale
Giovedì	Porridge con frutta secca	Couscous con verdure grigliate	Polpette vegetali con patate dolci	Carote baby o frutta
Venerdì	Toast integrale con ricotta e miele	Insalata di farro con feta e pomodoro	Omlette con spinaci e pane integrale	Mandorle o noci
Sabato	Cereali integrali con latte	Quinoa con pollo e verdure	Vellutata di zucca e pane integrale	Barretta energetica naturale
Domenica	Frittata con verdure e pane tostato	Lasagna vegetale o leggera	Pesce al forno con patate e insalata	Frutta fresca di stagione

■ Consigli: - Bevi almeno 1.5-2 litri d'acqua al giorno. - Varia le fonti di proteine, carboidrati e grassi sani. - Preferisci alimenti freschi e di stagione. - Mangia lentamente e con consapevolezza.