

Progetto Educativo 1 gravidanza

GIORNO 1

COLAZIONI da alternare:

parte liquida

te' verde infuso vari gusti: preparane 600 ml di cui ne bevi 300 ml +

parte solida

1 porzione di proteine in snack: biscotti all'arancio, cioccolato, gallette al cioccolato

SPUNTINI da alternare:

parte liquida

termina di bere i 600 ml tè verde della colazione

parte solida

opzione: una confezione di snack salato tipo pane, gallette, grissini

opzione: 2 gallette grano saraceno con 2 cucchiaini di crema di tofu ai vari gusti

PRANZO:

contorno (c) + proteina (p)

c = asparagi 200 gr tagliati a rondelle e sopprimi con radice di zenzero 2 cm tagliata fine insieme ad una manciata di prezzemolo

p = due uova biologiche cucinate in padella di resina o antiaderente, aggiungi 2 cucchiaini di semi tritati di girasole e lino

SPUNTINO:

parte liquida

250 ml kefir a base di latte di mandorla o di acqua

parte solida

30 gr di granola

CENA:

contorno (c) + proteina (primo piatto)

c= una porzione da circa 150 gr di carciofi ripassati in padella con aglio, prezzemolo

primo= pasta di farina di soia gr 80 c.a

cucinata con pesto

primo= pasta di farina di pisello gr 80 cucinata con ragù di ortaggi

GIORNO 2

COLAZIONE:

parte liquida

300 ml latte di avena o mandorla

parte solida

biscottini proteici o croissant

SPUNTINO:

parte liquida

infuso caldo o freddo 300 ml

parte solida

una porzione da 30 gr di papaia essiccata senza zuccheri

PRANZO:

contorno + proteina

c= ortaggi cucinati al forno insieme con pesce= olive nere, capperi, sedano rapa, finocchi pari, peperone verde e giallo per un tot di c.a.200 gr

p=una porzione da c.a.200 gr pesce sciabola o ricciola al forno

SPUNTINO:

parte liquida

Infuso caldo o freddo 300 ml

parte solida

pesce: salmone selvaggio gr 60+ 3 gallette di riso e miglio

CENA:

contorno (c) + primo piatto (p)

c= verdure grigliate miste (radicchio trevigiano ,cipolla bianca grigliate, zucchine, peperone una manciata di prezzemolo, un cucchiaino di pinoli

p=pasta di farina di lenticchie circa 80 gr cucinata con sedano, vongole e bottarga di muggine

GIORNO 3

COLAZIONE:

parte liquida

Infuso caldo o freddo 300 ml

parte solida

porridge mirtilli e semi di chia 30 gr

SPUNTINO:

parte liquida

Kefir 200 ml a base di latte di mandorla o di acqua

parte solida

crostatina di farina di kamut e composta

PRANZO:

contorno + proteina

c= circa 150 gr di verza ripassata con aglio, semi, alga, pinoli

p= due uova bio o nostrane cucinate a frittata con mezzo porro (200 Gr c.a)

SPUNTINO:

parte liquida

kefir di acqua o latte di mandorle come prec.

parte solida

una barretta proteica o croissant proteico

CENA:

contorno + primo piatto

c=insalata con valeriana, papaia 30 gr essiccata, pinoli 2 cucchiari, capperi, olive taggiasche, germogli di soia tot c.c.200 gr

Primo = brodo a base di ortaggi(finocchio, sedano, cipolla, pomodoro) nel quale cuoci 80 gr di quinoa

GIORNO 4

COLAZIONE:

parte liquida

spremuta di pompelmo, limone

parte solida

crema Budwig 40 gr di cereale (soia, riso, avena, kamut) tostato e unito a miele 1 cucchiaino, 5 mandorle, 5 nocciole, semi di zucca), 100 gr di mirtilli

SPUNTINO:

parte liquida

infuso caldo o freddo 250 ml di Zenzemone

parte solida

60 gr di polpo tagliato a fettine oppure salmone selvaggio + grissini/ patatine proteiche

PRANZO:

contorno + proteina

c= insalata di misticanza, spinaci, cetrioli, pomodorini, fiori di zucca, lamponi, ravanelli per un tot di 150 gr c.a.

p= sgombro circa 200 gr, già preparato (supermercato) che condisci semplicemente con vinagrette oppure pesce palamita cucinato al forno

SPUNTINO:

parte liquida

infuso 300 ml di rosa canina

parte solida

30 gr di granola mix cocco, miglio, fragole di bosco

CENA:

contorno + primo piatto

c= cavolfiore e finocchi cucinati al vapore circa 200 gr, conditi con vinagrette

Primo= vellutata di legumi, semi e prezzemolo, 40 gr di miglio

GIORNO 5

COLAZIONE:

parte liquida

300 ml latte di avena o mandorla

parte solida

una porzione da 40 gr di corrige ai frutti rossi

SPUNTINO:

parte liquida

Infuso rosa canina o Limotiglio 250 ml

parte solida

3 gallette riso e miglio con tufo spalmabili ai vari gusti, almeno 60 gr

PRANZO:

contorno + proteina

c= sedano, cipolla verde, ravanelli, insalata belga a pinzimonio circa 150 gr

p= una porzione di pesce la purga o aguglia da 200 gr

SPUNTINO:

parte liquida

kefir di acqua o latte di mandorla circa 200 ml

parte solida

una porzione da 30 gr di mango essiccato abbinato a 20 gr di cocco

CENA:

contorno + primo piatto

c= insalata iceberg e riccia, peperone rosso crudo, carota, olive taggiasche, cetriolo, per un tot di circa 150 gr

p= zuppa di pesce 1 porzione (almeno 200 gr di pesce), crostini di pane di kaputt o segale tostati gr circa 40

GIORNO 6

COLAZIONE:

parte liquida

infuso caldo mezzo circa 250 ml + mezzo limone

parte solida

3 gallette di grano saraceno , burro ghee, composta di prugne/ more 1 cucchiaino x galletta

SPUNTINO:

parte liquida

250 ml di kefir preparato con latte di mandorla/ o con acqua

parte solida

salmone selvaggio gr 60 con un pacchetto di cracker s di kamut

PRANZO:

contorno + proteina

c= cavolo verde o verza ripassati in padella con cipolla bianca, circa 150 gr

p= due uova bio o nostrane alla coque (circa 3 min) oppure a frittata

SPUNTINO:

parte liquida

infuso 250 ml con mezzo limone e stevia

parte solida

granola dark di cocco e cereale tostato di riso 30 gr

CENA:

contorno + primo piatto

c= fagiolini cucinati al vapore e ripassati con aglio e pomodoro, capperi c.a.200 gr

Primo= pasta proteica una porzione da almeno 80 gr oppure una busta cucinata con ragù' di pesce

GIORNO 7 libero!!!!