



# OTTOBRE

menu settimanale vegetariano

**GAIA BORRONI**

*Food blogger e content creator*

**MARTINA ANDREA FURLAN**

*Biologa nutrizionista*

---

#### CLAUSOLA RISERVATEZZA E NON DIFFUSIONE A TERZI

---

Impegno alla non diffusione materiale e obbligo di riservatezza: sono consapevole che qualunque materiale ricevuto in relazione a servizi acquistati quali consulenze, eventi formativi, corsi, seminari, conferenze, sia esso in forma cartacea, informatica, audiovisiva o di qualsiasi altro tipo (dispensa, allegato, dvd, ...) è ad esclusivo uso personale, e rimane di proprietà intellettuale dell'autore: pertanto le informazioni ivi pubblicate non possono essere riprodotte, copiate, inviate a terzi, o in ogni modo utilizzate anche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta del titolare dei diritti. Ogni utilizzo anche solo parziale di essi costituirà violazione del diritto d'autore e verrà perseguito ai sensi della normativa vigente con penale e risarcimento danni.



---

## Gaia Borroni

*Food blogger e content creator*

---

Amo cucinare sin da quando ero piccola e affiancavo il nonno nelle sue semplici ma buonissime preparazioni.

La passione si è poi trasformata in vero e proprio lavoro tanto che nel 2005 ho aperto il mio primo blog di cucina e poi mi sono diplomata come pasticciera professionista.

Mi sono avvicinata al mondo veg in età adulta e nel tempo ho approfondito le mie conoscenze in ambito di sana alimentazione grazie anche alla collaborazione con il team di Nutricam con cui collaboro sin dagli esordi.

Come content creator il mio lavoro consiste nel realizzare ricette dolci e salate per i clienti che si affidano a me, adoro la cucina vegetariana e vegana anche se vivo con un carnivoro convinto!

@gaia\_thegreenpantry 🖱  
www.thegreenpantry.it 🖱



---

Martina Andrea Furlan

*Biologa nutrizionista*

---

Il cibo mi ha sempre appassionata. La cucina del mondo, i profumi delle pietanze e le tradizioni di famiglia mi rendono felice. Il mio interesse per la cucina si è trasformato piano piano in un lavoro, permettendomi di diventare: Una Nutrizionista ai Fornelli.

Dal 2017 accolgo i miei pazienti in studio e online per parlare di sana alimentazione, organizzazione in cucina, dimagrimento e ricomposizione corporea.

Ma non mi limito a questo! Scrivo e scatto ricette della mia cucina che condivido con il mio compagno Riccardo, nostra figlia Nina e il nostro cane Oliver (sì: lui fa spesso il mio assaggiatore personale!). Racconto la mia esperienza da freelance e neomamma appassionata di Cucina Easy, condividendo #storiadellamiamfamiglianormale. Parlo di Alimentazione Antinfiammatoria perché credo fortemente che il cibo sia un mezzo fondamentale per il nostro benessere fisico e mentale. Prendiamoci cura di noi partendo da qui: ti insegnerò come fare!

@unanutrizionistaaiornelli 🐾

www.unanutrizionistaaiornelli.it 🐾

---

## Una settimana vegetariana

---

Da quando lavoro a stretto contatto con le bravissime professioniste del team Nutricam ho imparato a destreggiarmi con più attenzione e consapevolezza nel magico mondo della pianificazione dei pasti settimanali soprattutto per la mia famiglia. Insieme a Martina abbiamo pensato di condividere una volta al mese un esempio di **menù vegetariano** facile da realizzare e ricco di ricette creative ma davvero alla portata di tutti.

In questo file gratuito che ti regaliamo trovi:

- *il pratico meal plan compilato*
- *la lista della spesa a tua disposizione*
- *l'elenco della frutta e verdura di stagione per il mese corrente*

Inoltre ti consigliamo di scaricare l'ebook **"MEAL PLANNER"** creato da Martina con le bellissime grafiche di Clementina, in cui trovi una pratica guida per imparare a pianificare in modo semplice il tuo menù settimanale.

Molte delle ricette che compaiono nella pianificazione settimanale le trovi nel mio blog, le dosi sono sempre indicativamente per una famiglia di due adulti e indicativamente 1-2 bambini.

Il mio consiglio è quello di cucinare laddove possibile una dose extra così da poterla comodamente surgelare e avere pronta all'occorrenza.

Fanno parte della categoria di preparazioni che puoi congelare:

- Zuppe, minestrone e vellutate
- Ragù vegetariani/vegani o tradizionali
- Torte salate
- Polpette e burger di legumi
- Verdure cotte e mix di legumi cotti (es dhal di lenticchie, harira vegetariana, stufato di tofu e ceci)

Ricordati di etichettare sempre le tue pietanze prima di congelarle con il nome della stessa e la data di preparazione.

---

## Frutta e verdura

---

|                       |                       |               |
|-----------------------|-----------------------|---------------|
| Aglione               | Funghi                | Valerianella  |
| Bietola               | Indivia               | Zucche        |
| Broccoli              | Lattuga               | Zucchine      |
| Broccolo Romanesco    | Legumi Secchi         | Arance        |
| Carciofi              | Melanzane             | Cachi         |
| Carote                | Patate                | Castagne      |
| Cavolfiori            | Porri                 | Fichi         |
| Cavolini Di Bruxelles | Rape                  | Fichi D'india |
| Cavolo Cappuccio      | Ravanelli             | Kiwi          |
| Cavolo Verza          | Rucola                | Limoni        |
| Cicoria               | Scalogno              | Mandarini     |
| Cime Di Rapa          | Sedano                | Melagrana     |
| Cipolle               | Sedano Rapa           | Mele          |
| Fagioli               | Spinaci               | Meloni        |
| Finocchi              | Tartufo Bianco E Nero | Pere          |
| Frutta In Guscio      | Topinambur            | Uva           |

# Il menu di ottobre

|        | <i>lunedì</i>                                                              | <i>martedì</i>                                                                            | <i>mercoledì</i>                                                                               | <i>giovedì</i>                                                                                              | <i>venerdì</i>                                                           | <i>sabato</i>                                                        | <i>domenica</i>                                                                |
|--------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| PRANZO | Pasta integrale con melanzane, feta e pomodori<br>Insalata mista a piacere | Riso basmati con lenticchie rosse alla curcuma (1)<br>Verdure al forno (della sera prima) | Insalata tiepida di farro (della sera prima) con uova sode (2) e avocado<br>Zucchine trifolate | Pasta con pesto di pomodorini e peperoni arrosto<br>Zucchine trifolate (del gg prima) e burger vegetale (3) | Avocado toast con tofu strapazzato (4)<br>Insalata mista a piacere       | Frittata di risotto avanzato<br>Caponata di verdure della sera prima | Lasagne Vegetariane con ragù di lenticchie (o seitan)<br>Pinzimonio o insalata |
| CENA   | Farinata al forno<br>Verdure miste al forno<br>Pane Integrale              | Minestra di farro e legumi                                                                | Pizzette di melanzane con mozzarella e pomodoro<br>Pane Integrale                              | Fagiolini e Patate saltati nel wok<br>Hummus di ceci<br>Pane tostato                                        | Risotto alla zucca (mantecato burro e parmigiano)<br>Caponata di verdure | Cena libera                                                          | Vellutata di zucca speziata<br>con riso integrale o crostini di pane           |

## VARIANTI PER UN MENU' ONNIVORO

1. Le lenticchie rosse possono essere sostituite da bocconcini di pollo o tacchino in umido; il riso basmati andrà di conseguenza cotto per assorbimento senza lenticchie e con la curcuma a piacere.
2. Le uova sode possono essere sostituite da tonno in scatola oppure bocconcini di merluzzo in padella
3. Il burger vegetale può essere sostituito da un burger di pollo o di vitello
4. Il tofu strapazzato può essere sostituito da carpaccio di salmone o un trancio di salmone alla piastra



coraline

## lista della spesa

coraline

lista della spesa

menu settimanale

MESE

SETTIMANA

pranzo

cena

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENEDÌ

SABATO

DOMENICA

coraline



Progetto grafico a cura di Coraline Sweet Cuddle

 @coraline.sweetcuddle   
 www.coralinesweetcuddle.com 