



NOVEMBRE

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

Il menu di novembre

	<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>	<i>domenica</i>
PRANZO	Crocchette di patate dolci e fagioli borlotti Biete o spinaci in padella Pane integrale	Burger di ceci (o veg a piacere) (1) Verdure al forno della sera prima Pane di farro	Pasta con i broccoli, pinoli e uvetta Hummus (2) e verdure in pinzimonio	Dhal di lenticchie rosse Riso basmati Verdure a vapore della sera prima	Uova in purgatorio Coste ripassate in padella Crostone di pane casereccio	Gnocchi di zucca ai formaggi o al pomodoro Fagiolini a vapore della sera prima	Polpette di ceci al sugo (4) Purè di patate Broccoletti al vapore
CENA	Frittata al forno Verdure miste al forno Pane casereccio o integrale	Vellutata di zucca e funghi trifolati Crostini di pane o cereale a scelta	Torta salata ricotta e spinaci (quelli di lunedì) Verdure a vapore	Piadina vegetariana piacere (3) Es: hummus avocado e insalata oppure formaggio e affettato veg e insalata	Pasta di legumi* al pesto con fagiolini e patate	Cena libera	Passatelli in brodo Verdure in pinzimonio

VARIANTI PER UN MENU' ONNIVORO

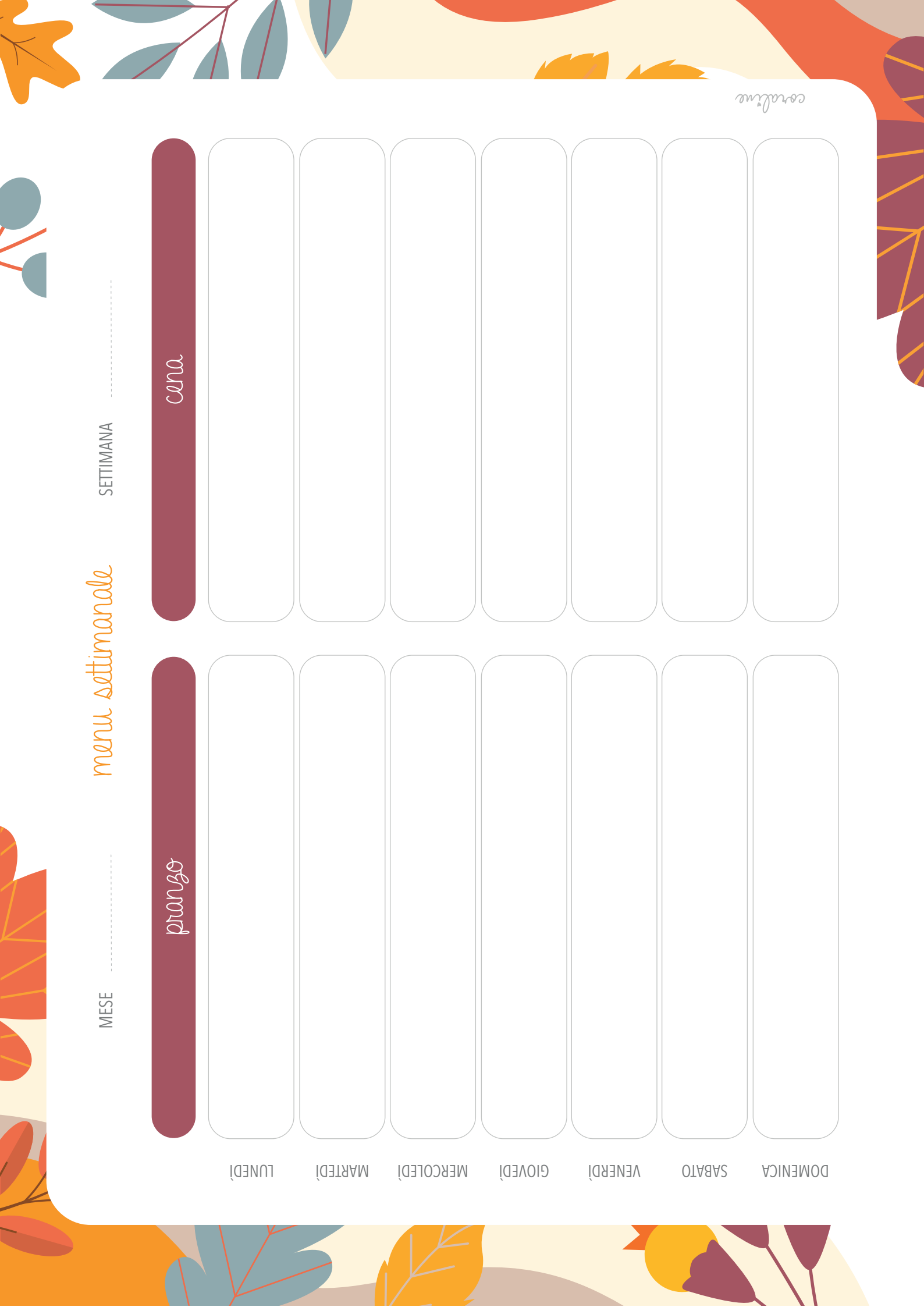
1. Il burger di ceci può essere sostituito da un burger di salmone o trota salmonata o merluzzo
2. L'hummus può essere sostituito da bocconcini di pollo in padella
3. La piadina vegetariana può diventare onnivora con bresaola, o affettato di tacchino o prosciutto crudo/cotto
4. Le polpette di ceci possono essere sostituite da uno spezzatino di vitello al pomodoro; o ancora le polpette possono diventare di pesce e accompagnate da polenta bianca.

coraline

lista della spesa

coraline

lista della spesa



coraline

MESE SETTIMANA

menu settimanale

	pranzo	cena
DOMENICA		
SABATO		
VENERDI		
GIOVEDI		
MERCOLEDI		
MARTEDI		
LUNEDI		



Progetto grafico a cura di Coraline Sweet Cuddle

 @coraline.sweetcuddle 

 www.coralinesweetcuddle.com 