



---

# DICEMBRE

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 pasticceria 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 #storiellamiamifamiglianormale. 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

Bietola

Broccoli

Broccolo Romanesco

Carciofi

Carote

Cavolfiori

Cavolini Di Bruxelles

Cavolo Cappuccio

Cavolo Verza

Cicoria

Cime Di Rapa

Cipolle

Fagioli

Finocchi

Frutta In Guscio

Funghi

Indivia

Lattuga

Legumi Secchi

Patate

Porri

Rape

Ravanelli

Rucola

Scalognone

Sedano

Sedano Rapa

Spinaci

Tartufo Bianco E Nero

Topinambur

Valerianella

Zucche

Arance

Cachi

Castagne

Fichi

Fichi D'india

Kiwi

Limoni

Mandarini

Melagrana

Mele

Meloni

Pere

Uva

## Il menu di dicembre

	<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>	<i>domenica</i>
<b>PRANZO</b>	Falafel di ceci Insalata di cavolo cappuccio Pane pita	Pasta integrale (o di farro) con crema di ricotta e zafferano Coste spadellate o spinaci	Ravioli ricotta e spinaci al burro e salvia Caponata di verdure della sera prima	Mini farinate di verdure Patate prezzemolate	Pasta furba con crema di cannellini e broccoletti Fagiolini al vapore	Uova al tegamino Broccoli al vapore Pane integrale	Risotto allo zafferano Verdure al forno
<b>CENA</b>	Passato di verdure con crostini di pane Formaggio a piacere	Cous Cous di farro (o senza glutine) Fagioli cannellini all'uccelletto Caponata di verdure	Minestra di riso e prezzemolo Hummus di fagioli toncini e zucca con carote a stick	Sformato di cavolfiore al forno Verdure al forno Pane integrale	Vellutata di zucca carote e lenticchie rosse con farro (o quinoa, orzo o miglio)	Cena libera	Tortellini di magro in brodo (o minestrina) 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.



menu settimanale

MESE ..... SETTIMANA .....

	pranzo							cena							
LUNEDÌ															
MARTEDÌ															
MERCOLEDÌ															
GIOVEDÌ															
VENERDÌ															
SABATO															
DOMENICA															

coraline



Progetto grafico a cura di Coraline Sweet Cuddle

 @coraline.sweetcuddle 

 [www.coralinesweetcuddle.com](http://www.coralinesweetcuddle.com) 