SPARTAN WEEK

Versione veg:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Colazione** | **Spuntino** | **Pranzo** | **Merenda** | **Cena** |
| **Lunedì** | Torta al te latte  frutto | 1 frutto  5 mandorle | Riso venere e avocado | Pane di segale e avocado | Involtini di lattuga  Insalata mista con tofu e legumi |
| **Martedì** | Torta al te  Latte  frutto | Cips di carote speziate  3 noci | Spaghetti integrali con crema di tofu e asparagi  Spezzatino  di soia | Un bicchiere di latte di vegetale  1 frutto  1quadratino di cioccolato fondente | Pomodori con bulgur Pane di segale |
| **Mercoledì** | 4 biscotti al cacao  1 frutto  una tisana a piacere | Cips di tofu e carote baby | Lasagnette di pasta fillo    Polpette di tofu  Insalata mista | Biscotti al cacao  1 tisana | Lenticchie rosse al curry  Insalata di misticanza |
| **Giovedì** | 2 fette di pane di segale  Uno yogurt di soia senza zuccheri aggiunti  Una tisana a piacere | bicchiere di latte di avena  fondente | Vellutata di zucca  Piadina integrale con verdure miste e maionese veg | Yogurt di soia senza zuccheri aggiunti  3 noci | Burger di lenticchie  Insalata mista |
| **Venerdì** | Torta al latte veg  1 frutto  1 tisana a piacere | 5 mandorle  1 frutto | Torta di zucca speziata  Insalata mista con lattuga, pomodori, lupini o ceci, carote | 1 frutto  2 fette di pane di segale | Polpette di melanzane  Focaccia di farine miste |
| **Sabato** | Torta alle nocciole  1 frutto  1 bicchiere di latte veg | 1 yogurt di soia senza zuccheri aggiunti  5 mandorle | Cus cus all’egiziana  Crocchette di soia e lupini | Crema di avocado e datteri | Sushi veg |
| **Domenica** | Cornetti  1 frutto  1 bicchiere di latte di soia | Cips di tofu | Crespelle integrali con crema di funghi e porri | Gelato banana lamponi | Crema di melanzane  Focaccine light |

**LUNEDì**

**Colazione:**

* **1 fetta di torta al te**
* **1 bicchiere di latte vegetale (riso, avena, soia…)**
* **1 frutto**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/english-garden-tea-cake/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/english-garden-tea-cake/)

**Spuntino:**

**1 frutto**

**5 mandorle**

**http://www.vivilight.it/ricettelight/latte-di-mandorle/**

**Pranzo:**

* **Riso venere con crema di avocado**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/riso-venere-crema-avocado/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/riso-venere-crema-avocado/)

**Merenda:**

* **1 fetta di pane di segale con fettine di avocado**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/pane-di-segale-integrale/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/pane-di-segale-integrale/)

**Cena:**

* **Involtini di lattuga con falafei ai pistacchi**
* **Insalata mista con legumi a piacere**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/involtini-di-lattuga-con-falafel-ai-pistacchi/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/involtini-di-lattuga-con-falafel-ai-pistacchi/)

**MARTEDÌ**

**Colazione:**

* **1 fetta di torta al te**
* **Un bicchiere di latte vegetale (riso, avena, soia…)**

**http://www.vivilight.it/ricettelight/english-garden-tea-cake/**

**Spuntino:**

* **Cips di carote speziate**
* **3 noci**

**http://www.vivilight.it/ricettelight/chips-di-carote-speziate-al-forno/**

**Pranzo:**

* **Spaghetti integrali con crema di tofu e asparagi**
* **Spezzatino di soia**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/spaghetti-integrali-con-crema-di-tofu-e-asparagi/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/spaghetti-integrali-con-crema-di-tofu-e-asparagi/)

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/spezzatino-di-soia-tutto-dentro/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/spezzatino-di-soia-tutto-dentro/)

**Merenda:**

* **1 bicchiere di latte vegetale (riso, avena, soia…)**
* **1 frutto**
* **1 quadratino di cioccolato fondente**

**Cena:**

* **Pomodori ripieni con bulgur**
* **Due fette di pane di segale integrale**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/pomodori-ripieni-con-bulgur/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/pomodori-ripieni-con-bulgur/)

**MERCOLEDÌ**

**Colazione:**

* **4 biscotti al cacao**
* **1 frutto**
* **una tisana a piacere**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/biscottoni-biscotti-al-cacao-vegani/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/biscottoni-biscotti-al-cacao-vegani/)

**Spuntino:**

* **Cips di tofu**
* **Carote baby**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/tofu-chips/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/tofu-chips/)

**Pranzo:**

* **Lasagnette di pasta fillo**
* **Polpette di tofu**
* **Insalata mista**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/lsagnette-di-pasta-fillo-con-mix-di-verdure-e-mozzarella-vegana/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/lsagnette-di-pasta-fillo-con-mix-di-verdure-e-mozzarella-vegana/)

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/polpette-saporitissime-di-tofu-e-zucchine-impanate-con-i-semi-di-papavero/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/polpette-saporitissime-di-tofu-e-zucchine-impanate-con-i-semi-di-papavero/)

**Merenda:**

* **biscotti al cacao**
* **1 tisana**

**Cena:**

* **Lenticchie rosse al curry**
* **Insalata mista**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/zuppa-di-lenticchie-rosse/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/zuppa-di-lenticchie-rosse/)

**GIOVEDì**

**Colazione:**

* **2 fette di pane di segale**
* **frutto**
* **Una tisana a piacere**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/fette-biscottate-integrali/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/fette-biscottate-integrali/)

**Spuntino:**

* **1 bicchiere di latte vegetale (riso, avena, soia…)**
* **1 quadratino di fondente**

**Pranzo:**

* **Vellutata di zucca**
* **Piadina integrale con verdure miste e maionese veg**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/vellutata-di-zucca-e-zucchina-spinosa-2/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/vellutata-di-zucca-e-zucchina-spinosa-2/)

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/piadina-integrale-passo-passo-foto/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/piadina-integrale-passo-passo-foto/)

**Merenda:**

* **Yogurt di soia senza zuccheri aggiunti**
* **3 noci**

**Cena:**

* **Burger di lenticchie**
* **Insalata mista**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/burger-di-lenticchie-light/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/burger-di-lenticchie-light/)

**VENERDÌ**

**Colazione:**

* **Torta al latte di nocciole**
* **1 frutto**
* **1 tisana a piacere**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/torta-light-al-latte-nocciole-vegan/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/torta-light-al-latte-nocciole-vegan/)

**Spuntino:**

* **5 mandorle**
* **1 frutto**

**Pranzo:**

* **Torta di zucca speziata**
* **Insalata mista con lattuga, pomodori, lupini o ceci, carote**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/torta-di-zucca-mantovana-speziata/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/torta-di-zucca-mantovana-speziata/)

**Merenda:**

* **1 frutto**
* **2 fette di pane di segale**

**http://www.vivilight.it/ricettelight/fette-biscottate-integrali/**

**Cena:**

* **Polpette di melanzane**
* **Focaccia di farine miste**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/polpette-vegan-di-melanzane/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/polpette-vegan-di-melanzane/)

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/focaccia-di-farine-miste/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/focaccia-di-farine-miste/)

**SABATO**

**Colazione:**

* **Torta alle nocciole**
* **1 frutto**
* **1 bicchiere di latte d’avena**

**http://www.vivilight.it/ricettelight/torta-light-al-latte-nocciole-vegan/**

**Spuntino:**

* **1 yogurt di soia senza zuccheri aggiunti**
* **5 mandorle**

**Pranzo:**

* **Cuc cus all’egiziana**
* **Crocchette di soia e lupini**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/couscous-allegiziana-veg/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/couscous-allegiziana-veg/)

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/crocchette-lupini-soia-gialla/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/crocchette-lupini-soia-gialla/)

**Merenda:**

* **Crema di avocado e datteri**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/crema-avocado-datteri-cacao-strabuona/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/crema-avocado-datteri-cacao-strabuona/)

**Cena:**

* **Sushi veg**

<http://www.vivilight.it/ricettelight/sushi-vegano-fullyraw/>

**DOMENICA**

**Colazione:**

* **Cornetti**
* **1 frutto**
* **1 bicchiere di latte di soia**

**http://www.vivilight.it/ricettelight/croissant-vegani-2/**

**Spuntino:**

* **Chips di tofu**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/tofu-chips/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/tofu-chips/)

**Pranzo:**

* **Crespelle integrali**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/crespelle-vegane-integrali-con-crema-di-funghi-e-porri/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/crespelle-vegane-integrali-con-crema-di-funghi-e-porri/)

**Merenda:**

* **Gelato banana lamponi**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/finto-gelato-light-banana-lamponi/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/finto-gelato-light-banana-lamponi/)

**Cena:**

* **Crema di melanzane**
* **Farinata di ceci**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/crema-di-melanzane-profumata-alla-menta/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/crema-di-melanzane-profumata-alla-menta/)

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/farinata-di-ceci-light-rivisitata/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/farinata-di-ceci-light-rivisitata/)