SPARTAN WEEK

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Colazione | Spuntino | Pranzo | Merenda | Cena |
| **Lunedì** | Biscotti  Bicchiere di latte | 5 mandorle  yogurt greco  frutto | Piadina  Con tacchino o cotto magro | pezzo di grana  1 spremuta di arancia o un frutto fresco | Bocconcini di pollo allo zafferano  Insalata mista  2 fette di pane di segale tostato |
| **Martedì** | Crepes light alla cannella farcite con yogurt greco  Una tisana a piacere | 30 gr di grana  1 spremuta di arancia | Spaghetti di zucchine ai ceci e petto di tacchino | 1 yogurt greco  1 frutto  1quadratino di cioccolato fondente | Polpette di tonno al prezzemolo  Insalata lattuga – pomodori – avocado |
| **Mercoledì** | Pancake al cacao  una tisana a piacere | Yogurt greco  3 noci o 5  mandorle  1 frutto | Risotto agli spinaci e gamberetti  Insalata pomodori, 1 cucchiaio di olio evo | 1 Budino di ananas  proteine o barretta  1 tisana a piacere | Nuvolette di albumi  Insalata con finocchi, arancia |
| **Giovedì** | Waffle senza burro  Uno yogurt di soia senza zuccheri aggiunti  Una tisana a piacere | 1 frutto  1 bicchiere di latte parzialemnte scremato o veg | Insalata di farro/ grano | Budino ananas  2 mandorle  1 quadratino di cioccolato fondente | Pollo al limone  2 fette di pane di segale e verdure a piacere |
| **Venerdì** | Porridge d’avena  1 tisana a piacere | 5 mandorle  1 frutto | Insalata ricca con feta  Pane allo yogurt e semi | 1 frutto  2 fette biscottate light | Quinoa con salmone, avocado e pomodorini  Insalata mista |
| **Sabato** | Torta di mele | 1 yogurt greco  3 mandorle | Risotto al cavolo rosso  Crostata salata | Crema di avocado e datteri | Pizza light |
| **Domenica** | Torta di mele | 1 yogurt greco  1 frutto  1 tisana a piacere | Spaghetti alla chitarra con zucchine e mazzancolle  Crocchette di soia e lupini | Gelato banana lamponi | Salmone in crosta  Insalata di mirtilli |

Versione normale:

**LUNEDì**

**Colazione:** – 340 Kcal -

* **4 biscotti integrali (1 porzione 209 Kcal)**
* **1 bicchiere di latte p. s. , anche vegetale (69 Kacl)**
* **1 frutto (es arancia, 62 Kcal)**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/biscotti-integrali-al-miele-senza-uova-e-burro/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/biscotti-integrali-al-miele-senza-uova-e-burro/)

**Spuntino: - 203 Kcal -**

* **5 mandorle (35 Kcal)**
* **1 yogurt greco (96 Kcal)**
* **1 frutto (es mela, 72 Kcal)**

**Pranzo: 435**

* **Piadina con tacchino o cotto magro e verdure a piacere (370 Kcal la piadina, 65 kcal 60 gr di tacchino. 480 kcal)**

[http://www.vivilight.it/ricettelight/piadina-di-farro-senza-lievito/](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.vivilight.it%2Fricettelight%2Fpiadina-di-farro-senza-lievito%2F&h=ATM4nnAyO7hYQpJT6xcqWMp9oErIWXrbeWqUau_iQ13l0YDlIyATykdE2zaivnmbILWzPOaNj-ZXCY31ZcmrDcyDNzgl-11D3p3gi7E6N1XVebQ0S5N_S_HrSVLYbqp4l4bOCD642mowtw)

**Merenda: 191 Kcal**

* **30 gr di grana (119 Kcal)**
* **1 spremuta di arancia o un frutto fresco (72 kcal per una mela)**

**Cena: 390 kcal**

* **Bocconcini di pollo allo zafferano 280 kcal**
* **Insalata mista (1 tazza 17 kcal)**
* **2 fette di pane di segale tostato 93 Kcal**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/bocconcini-di-pollo-allo-zafferano-con-zucchine/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/bocconcini-di-pollo-allo-zafferano-con-zucchine/)

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

**MARTEDÌ**

**Colazione:**

* **Crepes light alla cannella farcite con yogurt greco**
* **Una tisana a piacere**
* **1 frutto**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/crepes-light-alla-cannella-farcite-con-yogurt-e-cocco/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/crepes-light-alla-cannella-farcite-con-yogurt-e-cocco/)

**Spuntino:**

* **30 gr di grana**
* **1 spremuta di arancia**

**Pranzo:**

* **Spaghetti di zucchine ai ceci e petto di tacchino**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/spaghetti-di-zucchine-con-petto-di-tacchino-e-crema-di-ceci/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/spaghetti-di-zucchine-con-petto-di-tacchino-e-crema-di-ceci/)

**Merenda:**

* **1 yogurt greco**
* **1 frutto**
* **1 quadratino di cioccolato fondente**

**Cena:**

* **Polpette di tonno al prezzemolo**
* **Insalata lattuga – pomodori – avocado**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/polpette-di-tonno-profumo-prezzemolo/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/polpette-di-tonno-profumo-prezzemolo/)

**MERCOLEDÌ**

**Colazione:**

* **Pancake al cacao**
* **1 frutto**
* **una tisana a piacere**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/pancake-al-cacao-farciti-yogurt-fragole/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/pancake-al-cacao-farciti-yogurt-fragole/)

**Spuntino:**

* **Yugurt greco**
* **3 noci o 5 mandorle**

**Pranzo:**

* **Risotto agli spinaci e gamberetti**
* **Insalata mista con un cucchiaio di olio evo**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/risotto-agli-spinaci-gamberi-light/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/risotto-agli-spinaci-gamberi-light/)

**Merenda:**

* **1 Budino di ananas**
* **Proteine in polvere o una barretta proteica**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/budino-allananas-super-light/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/budino-allananas-super-light/)

**Cena:**

* **Nuvole di albumi**
* **Insalata con finocchi, arancia**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/nuvole-di-albumi-versione-salata/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/nuvole-di-albumi-versione-salata/)

**GIOVEDì**

**Colazione:**

* **Waffle senza burro**
* **Uno yogurt di soia senza zuccheri aggiunti**
* **Una tisana a piacere**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/waffle-senza-burro-yogurt-frutta/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/waffle-senza-burro-yogurt-frutta/)

**Spuntino:**

* **1 frutto**
* **1 bicchiere di latte ps o veg**

**Pranzo:**

* **Farrotto**
* **Carciofi ripieni di carne**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/farrotto-allo-zafferano-con-vellutata-di-zucchine/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/farrotto-allo-zafferano-con-vellutata-di-zucchine/)

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/carciofi-ripieni-di-carne/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/carciofi-ripieni-di-carne/)

**Merenda:**

* **Yogurt reco**
* **2 mandorle**
* **1 quadratino di fondente**

**Cena:**

* **Pollo al limone**
* **2 fette di pane di segale tostato**

**http://www.vivilight.it/ricettelight/pollo-al-limone-bocconcini-light/**

**VENERDÌ**

**Colazione:**

* **Porridge d’avena**
* **1 tisana a piacere**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/porridge-davena/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/porridge-davena/)

**Spuntino:**

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

**Pranzo:**

* **Insalata ricca con feta**
* **Pane allo yogurt e semi**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/insalata-ricca-con-formaggio-feta/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/insalata-ricca-con-formaggio-feta/)

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/pane-allo-yogurt-e-semi/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/pane-allo-yogurt-e-semi/)

**Merenda:**

* **1 frutto**
* **2 fette biscottate light**

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

**Cena:**

* **Quinoa con salmone, avocado e pomodorini**
* **Insalata mista**

**http://www.vivilight.it/ricettelight/quinoa-con-salmone-avocado-e-pomodorini/**

**SABATO**

**Colazione:**

* **Torta di mele**
* **1 frutto**
* **1 tisana a piacere**

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

**Spuntino:**

* **1 yogurt greco**
* **3 mandorle**

**Pranzo:**

* **Risotto al cavolo rosso**
* **Crostata salata**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/risotto-lilla-al-cavolo-rosso-con-ricotta-fresca-e-noci/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/risotto-lilla-al-cavolo-rosso-con-ricotta-fresca-e-noci/)

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/crostata-salata-light-ripiena-di-parmigiana-di-zucchine/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/crostata-salata-light-ripiena-di-parmigiana-di-zucchine/)

**Merenda:**

* **Crema di avocado e datteri**

**http://www.vivilight.it/ricettelight/crema-avocado-datteri-cacao-strabuona/**

**Cena:**

* **Pizza light**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/pizza-fit-di-albumi/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/pizza-fit-di-albumi/)

**DOMENICA**

**Colazione:**

* **Torta di mele**
* **1 frutto**
* **1 bicchiere di latte ps (anche vegetale)**

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

**Spuntino:**

* **1 yogurt reco**
* **1 frutto**
* **1 tisana a piacere**

**Pranzo:**

* **Spaghetti alla chitarra con zucchine e mazzancolle**

[**http://www.vivilight.it/ricettelight/spaghetti-alla-chitarra-con-crema-di-zucchine-e-mazzancolle-2/**](http://www.vivilight.it/ricettelight/spaghetti-alla-chitarra-con-crema-di-zucchine-e-mazzancolle-2/)

**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:**

* Salmone in crosta
* Insalata di mirtilli

<http://www.vivilight.it/ricettelight/salmone-in-crosta-con-crema-di-porri-e-broccoli/>

<http://www.vivilight.it/ricettelight/insalata-di-feta-e-mirtilli/>