



## Il tuo piano nutrizionale per la settimana

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b>	Fiocchi di avena con yogurt bianco al naturale, mirtilli e noci	Pane tostato con marmellata Latte Pesca	Fette biscottate con yogurt bianco al naturale, lamponi e mandorle	Muesli con frutta secca e semi Latte Albicocche	Pane tostato con fiocchi di latte, susine e cioccolato fondente	Pane con crema di sesamo Latte Pesca	Brioche Latte Fragole
<b>SPUNTINO</b>	Albicocche	Melone Mandorle	Crackers Ciliegie	Pesca	Yogurt bianco al naturale Mirtilli	Uva	Melone Mandorle
<b>PRANZO</b>	Cous Cous con pomodori secchi e pinoli. Insalata di puntarelle con Sardine e capperi Pane	Farro con fagiolini, pomodorini e olive Petto di pollo Pane	Zuppa di verdure con orzo Uova sode Asparagi con semi di sesamo Pane	Pasta fredda con mozzarella, rucola e pomodorini Insalata verde Pane	Pasta fredda con mozzarella, rucola e pomodorini Insalata verde Pane	Pasta integrale al pesto Bistecca di manzo Peperoni in padella Pane	Pasta al pomodoro Frittata Spinaci con succo di limone fresco Pane
<b>SPUNTINO</b>	Frullato con frutta fresca e latte	Yogurt bianco al naturale Fragole	Gelato di frutta fresca	Pane con crema di sesamo Uva	Albicocche Mandorle	Yogurt bianco al naturale Lamponi	Anguria
<b>CENA</b>	Riso in bianco Insalata (cetrioli, peperoni, cipolla e olive) con feta Pane	Pasta al limone Hummus di ceci Pomodori gratinati Pane	Patate lesse Sgombro con pomodoro e olive Fagiolini Pane	Miglio con lenticchie e zucchine Carote alla julienne Pane	Risotto ai peperoni Orata al pomodoro Pane	Pizza Insalata mista di stagione	Mix di cereali integrali con verdure al forno Petto di tacchino alla piastra Pane

Piano nutrizionale sviluppato in collaborazione con INRC - Istituto Nazionale Ricerche Cardiovascolari.  
Il piano settimanale può essere ripetuto più volte, in base alle proprie esigenze e preferenze.



La ricetta della settimana e i consigli per il tuo benessere

Delicious®



## Insalata di puntarelle con sardine e capperi

Per 4 persone  
Preparazione: 20 minuti (+ 2 ore di ammollo)

### INGREDIENTI

- 2 confezioni di sardine Delicious
- 1 cespo di puntarelle
- 4-6 lemon snack
- 2 cucchiai di capperi sott'aceto
- Olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe
- (Facoltativo) 2 cucchiaini di pasta di acciughe Delicious

### PREPARAZIONE

Taglia le puntarelle a julienne, elimina la parte più dura e mettile a bagno in acqua e ghiaccio per 2 ore per farle arricciare.

Affetta gli snack lemon a rondelle eliminando i semi.

In una ciotola, mescola i capperi con 2 cucchiai del loro aceto, 4 cucchiai di olio e pepe.

Scola le puntarelle e condiscile con la vinaigrette e le fettine di limone. Aggiungi le sardine intere e servi.

## Sonno

Complimenti, continua così! Il sonno è fondamentale per la salute: contribuisce a migliorare la memoria, a rafforzare il sistema immunitario e a prevenire numerose malattie croniche. <sup>(1)</sup>

## Idratazione

Complimenti continua così! Mantenere una corretta idratazione è importante in quanto aiuta a mantenere l'equilibrio idrico del corpo e prevenire la disidratazione. <sup>(2)</sup>

(1) Lloyd-Jones DM, Allen NB, Anderson CAM, Black T, Brewer LC, Foraker RE, Grandner MA, Lavretsky H, Perak AM, Sharma G, Rosamond W; American Heart Association. Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*. 2022;146(5):e18-e43.

(2) Linee guida CREA 2018