



Il tuo piano nutrizionale per la settimana



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	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 Frullato con frutta fresca e latte	Brioche Latte Fragole
SPUNTINO	Albicocche	Melone	Ciliegie Mandorle	Pesca	Yogurt bianco al naturale Mirtilli	Uva	Ciliegie Noci
PRANZO	Pasta con sugo di pomodori Insalata mista con pompelmo e Sgombro Pane	Vellutata di zucchine e patate Frittata di verdure Pane	Risotto agli asparagi Caprese pomodoro, mozzarella e cipolla Pane	Riso con straccetti di tacchino, pomodorini e rucola Carote alla julienne Pane	Pasta integrale al pesto Bistecca di manzo Peperoni in padella Pane	Fregola con lenticchie, rucola e pomodoro Fagiolini Pane	Mix di cereali integrali con verdure al forno e uova sode Pane
SPUNTINO	Frullato con frutta fresca e latte	Yogurt bianco al naturale Fragole	Anguria	Crackers Uva	Albicocche	Yogurt bianco al naturale Lamponi	Anguria
CENA	Riso in bianco Insalata (cetrioli, peperoni, cipolla e olive) con feta Pane	Piadina con hummus di ceci e pomodorini Zucchine grigliate	Farro con sardine, pomodorini e olive Fagiolini Pane	Vellutata di piselli con orzo Asparagi con semi di sesamo	Zuppa di pesce al pomodoro Insalata Pane	Pizza Insalata mista di stagione	Insalata con straccetti di pollo, olive, pomodori, mais Pane integrale

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 Sgombro e pompelmo rosa

Per 4 persone
Preparazione: 15 minuti

INGREDIENTI

- 2 confezioni di sgombro Delicious sott'olio
- Cuori misti di insalata (radicchio rosso, verde, iceberg)
- 1 pompelmo rosa
- 8 lamponi freschi
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaio di acqua
- Olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe
- Aneto fresco

PREPARAZIONE

Unisci in una ciotola i cuori d'insalata con il pompelmo pelato a vivo e i filetti di sgombro. In un'altra ciotolina schiaccia i lamponi con aceto, acqua, sale, pepe e olio. Versa il condimento sull'insalata, completa con aneto fresco 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. ⁽¹⁾

Idratazione

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

Sport

Fai attenzione! L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli adulti di svolgere almeno 150–300 minuti di attività aerobica moderata a settimana (oppure 75–150 minuti ad alta intensità) per ottenere benefici significativi sulla salute. Anche suddividere l'attività in sessioni brevi (es. 30 minuti al giorno per 5 giorni) ha effetti positivi. Integrare movimento nella routine quotidiana – come preferire le scale all'ascensore o camminare a passo sostenuto – è un primo passo importante verso uno stile di vita più sano. ⁽³⁾

(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

(3) WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 25 November 2020