



MENU SETTIMANALE DI SETTEMBRE

Radicamento, Energia costante e Detox dolce per il Rientro Il metodo pratico per organizzare la tua alimentazione con gusto

*Biologa Nutrizionista, Istruttrice di Fitness, Food & Life Mentor e
Consulente del Benessere tra Cibo, Corpo e Anima*

Documento riservato — proprietà di Elisabetta Pazzano. Contenuti, metodo e materiali descritti in queste pagine non possono essere riprodotti, condivisi con terzi o utilizzati al di fuori di questa proposta senza autorizzazione scritta.

Menù Settimanale

Un'organizzazione della tavola pensata per sostenere il sistema nervoso, nutrire senza appesantire e ritrovare presenza durante il rientro. I pasti uniscono il calore delle verdure a radice (carote, patate dolci, barbabietole), l'energia costante dei cereali in chicco e l'alternanza di fonti proteiche leggere.

Giorno	Pranzo (Energia e Concentrazione)	Cena (Leggerezza e Riposo)
Lunedì	Riso integrale con lenticchie e carote spadellate all'origano.	Vellutata di zucca, carota e ceci con spezie e pane integrale tostato.
Martedì	Farro integrale con bocconcini di tofu (o pollo) e bietole al vapore.	Sgombro o filetto di pesce bianco al cartoccio con patate dolci ed erbe.
Mercoledì	Quinoa con edamame (o piselli) e fettine di barbabietola e finocchio.	Uova strapazzate con crostini di pane e insalatina fresca misto rucola.
Giovedì	Grano saraceno condito con tempeh (o tacchino) e verdure di stagione.	Crema di zucchine con ricotta fresca e crostini integrali.
Venerdì	Insalata tiepida di orzo con ceci rosolati in padella, carote e sedano.	Calamari (o seitan/filetto di orata) alla piastra con spinaci al limone.
Sabato	Piatto unico: Couscous integrale con tofu (o pesce), zucca e sesamo.	Farinata di ceci al forno con verdure croccanti e insalata di cetriolo.
Domenica	Spaghetti di farro con pesto leggero di rucola, noci e bocconcini di pesce.	Zuppa calda di farro, fagioli cannellini e verdure a foglia verde.





Strategia e Note di Variazione

Per chi segue un'alimentazione onnivora (Carne e Pesce)

Sostituzione del Tofu: Usa petto di pollo a striscioline, tacchino a bocconcini o sfilacci di vitello magro rosolati in padella con le stesse verdure e spezie.

Sostituzione del Seitan: Usa filetti di pesce (merluzzo, orata, spigola, salmone) o un carpaccio di manzo/scottona scottato velocemente in padella.

Frequenza consigliata per il rientro:

- **Pesce (azzurro o bianco):** 3-4 volte a settimana.
- **Carni bianche magre:** 1-2 volte a settimana.
- **Uova biologiche:** 2 volte a settimana.
- **Legumi e formaggi magri:** A completamento dei restanti pasti serali.

Per vegetariani e vegani

Versione Vegetariana: Sostituisci il pesce con formaggi freschi leggeri (ricotta, caprino, primosale) o uova biologiche da galline allevate all'aperto.

Versione Vegana: Sostituisci pesce, uova e latticini con tofu al naturale, tempeh al tamari, seitan o alternanza di legumi (ceci, lenticchie, cannellini, edamame).

Per chi non mangia Tofu e Seitan: Usa legumi decorticati, farinata/polpette di ceci o lupini, tempeh 100% di ceci/piselli e semi oleosi tostati (zucca, sesamo, canapa).

Gusti ed Intolleranze

Senza Glutine: Sostituisci farro, orzo e couscous con riso integrale, grano saraceno, quinoa o mais. Per il pane, prediligi opzioni 100% grano saraceno a lievitazione naturale.

Senza Lattosio: Sostituisci i latticini con varianti vegetali (yogurt di soia al naturale, formaggi di anacardi) o formaggi stagionati naturalmente privi di lattosio.

I Tre "Must Have" per il Rientro dalle Vacanze

- **1. Presenza delle Radici:** Carote, patate dolci, zucca e barbabietole portano l'energia del sottoterra, donando stabilità al sistema nervoso.
- **2. Cereali in Chicco per l'Energia Costante:** Evitano i picchi e i crolli glicemici, sostenendo la concentrazione durante la giornata.
- **3. Cena Leggera per il Riposo:** Cotture veloci, vellutate e piatti unici con pane tostato e proteine digeribili per favorire un sonno profondo.

Vuoi un percorso su misura per il tuo rientro?

Questo menu è una guida generale per ritrovare ritmo e stabilità, ma ognuno di noi ha esigenze, ritmi e bisogni unici. Se senti il desiderio di riorganizzare la tua tavola in modo personalizzato, ho riaperto i percorsi individuali di consulenza nutrizionale. Lavoreremo insieme per costruire un piano nutrizionale sartoriale che rispetti il tuo corpo, il tuo stile di vita e i tuoi gusti, senza rigidità. **Contattami direttamente al 348-6574704**

