

COME pianificare  
Anna De Simone  
IL MENU

Come  
pianificare  
il tuo  
menù



# COME pianificare il MENU











## **Diritto d'Autore e Condizioni d'uso**

Questo ebook è coperto da Copyright ed è da considerarsi riservato ad un uso strettamente personale. Nessuna parte di questo manuale può essere copiata,

riprodotta, utilizzata per la creazione di prodotti derivati, o distribuita a terzi (neanche a titolo gratuito) senza autorizzazione scritta da parte dell'autrice. Questo ebook è stato redatto al solo scopo di informazione. L'autrice si solleva da ogni responsabilità o danno derivante dall'utilizzo improprio delle informazioni ivi contenute (se mai fosse possibile arrecarsi danno con

un ebook ;-))

## **PIANIFICARE IL MENÙ SETTIMANALE**

La difficoltà più grande quando ho compreso come nutrirmi è stata quella di organizzarmi anche per un menù settimanale e non lasciare il decidere cosa mangiare all'estro del momento. Nel capitolo 5 del report hai già visto come organizzarti per cucinare. Ora invece vedremo come organizzare il menù

settimanale e di conseguenza

anche la spesa :)

Per prima cosa fai una lista dei piatti preferiti sia tuoi che della tua famiglia poi decidi cosa preparare per tutta la settimana ma vediamo in pratica come fare.

## Esempio

COLAZIONE	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI
Pane e marmellata	Pasta e sugo	Frittata al forno	Insalata di patate
Biscotti	Pasta e broccoli	Frittata di zucchine	Insalata verde
Crostata	Pasta con le zucchine	Pollo e patate	Insalata di Fagiolini

Brioche	Minestrone	Cotolette di carne	Piselli al prosciutto
Cereali	Pasta e legumi	Pesce	Insalata di pomodori
	Pasta e brodo	Polpettone	Carote lessate
	zuppa di verdure	Carne arrostita	Broccoli lessati

Ora hai i piatti preferiti della famiglia sotto gli occhi e puoi decidere il menù per tutta la settimana. Qui sotto trovi una tabella indicativa che puoi usarla per avere delle idee, basta che sostituisci i cibi scritti da me con i tuoi preferiti.

**Ecco l'idea di base**

Per colazione da bere a scelta tè, caffè, cacao o latte da mangiare alternando biscotti pane e marmellata. Sabato brioche e domenica crostata, eventualmente puoi conservarne un po' per la settimana ma di solito finiscono subito :-)

Per merenda puoi alternare i biscotti con vari tipi di merendine che trovi nell'ebook oltre alla frutta naturalmente

Questo è solo un esempio ma è il metodo che ho usato io e ti dirò che non solo mi ha aiutato a dimagrire ma anche a risparmiare bei soldini che di questi tempi... :)

## Ultimo consiglio

Prepara la lista controllando le scorte che hai già in casa.

Non dire: *“oh questo mi serve”*. Vietato aggiungere alla lista:)

## Menù settimanale

	Colazione	Merenda	Pranzo	Merenda
Lunedì	Biscotti	Frutta	Pasta e brodo	merenda
			pesce e	
			Insalata di	
			pomodori	
Martedì	Pane e	Yogurt e 2-3	Pasta e	frutta

	marmellata	biscotti	broccoli	
			mozzarella	
			insalata	
			patate	
<b>Mercoledì</b>	Biscotti e	Barretta semi	Pasta e fagioli	2-3 r
	miele	di zucca	frittata al	
			forno	
			zucchine al	
			forno	
<b>Giovedì</b>	Cereali	Barretta al	Pasta e	Frutt
		miglio	zucchine	
			Cotolette di	
			pollo piselli al	
			prosciutto	

<b>Venerdì</b>	Biscotti e	5 mandorle	Pasta e	Yogurt
	marmellata		lenticchie	
			pesce al forno	
			patate	
			pomodori	
<b>Sabato</b>	Brioche	5 biscotti	Pasta e patate	Frutta
			frittata	
			zucchine	
			insalata verde	
<b>Domenica</b>	Crostata	barretta	Pasta al forno	frutta
			Carne	
			arrostita	
			insalata mista	

