

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	
Mercoledì	Biscotti e	Barretta semi	Pasta e fagioli	2-3 r
	miele	di zucca	frittata al	
			forno	
			zucchine al	
			forno	
Giovedì	Cereali	Barretta al	Pasta e	Frutt
		miglio	zucchine	
			Cotolette di	
			pollo piselli al	
			prosciutto	

Venerdì	Biscotti e	5 mandorle	Pasta e	Yogu
	marmellata		lenticchie	
			pesce al forno	
			patate	
			pomodorini	
Sabato	Brioche	5 biscotti	Pasta e patate	Frutt
			frittata	
			zucchine	
			insalata verde	
Domenica	Crostata	barretta	Pasta al forno	frutta
			Carne	
			arrostita	
			insalata mista	

