



Menù settimanale vegetariano Colon Irritabile

35 idee vegetariane in cucina
per il **benessere dell'intestino**

Lunedì

- Colazione**
Latte senza lattosio, o latte di mandorla, con fiocchi di avena (senza zuccheri aggiunti) e frutta secca
- Spuntino**
Una manciata di noci
- Pranzo**
Insalata di spinacino condita con olio EVO, limone e sale integrale; pasta di grano saraceno condita con passata di pomodoro e olive
- Spuntino**
Uno yogurt al naturale senza lattosio, o yogurt vegetale di cocco, o di mandorla
- Cena**
Tofu alle olive scottato in padella con cicoria ripassata in padella con un filo di olio EVO e pane di segale

Martedì

- Colazione**
Una fetta di pane lievitato naturalmente, un cucchiaino di composta di fragole senza zuccheri aggiunti e una manciata di noci pecan
- Spuntino**
Una banana non troppo matura
- Pranzo**
Insalata di cetrioli seguita da pasta di mais con pesto di rucola e pinoli
- Spuntino**
Un pezzettino di parmigiano reggiano
- Cena**
Polpettine di miglio con stick di carote al forno e grissini integrali

Mercoledì

- Colazione**
Pane a lievitazione naturale tostato con un velo di burro di arachidi senza zuccheri aggiunti
- Spuntino**
Una fetta di melone
- Pranzo**
Riso basmati condito con zucchine (o funghi shiitake) e carote saltate in padella con 2 cucchiaini di salsa di soia
- Spuntino**
Una fettina di pane a lievitazione naturale con olio EVO e una spolverata di rosmarino
- Cena**
Quinoa con olive taggiasche, scaglie di grana e pomodorini confit e insalata di lattuga e ravanelli

Giovedì

- Colazione**
Porridge di fiocchi di avena e latte senza lattosio, burro di arachidi e un kiwi
- Spuntino**
Una manciata di noci del Brasile
- Pranzo**
Cous cous senza glutine con rucola e funghi champignon, accompagnato da un'insalata di fagiolini
- Spuntino**
Pinzimonio di sedano e carote baby
- Cena**
Tempeh con radicchio saltato in padella, pane lievitato al naturale o fette di segale

Venerdì

- Colazione**
Frittatina, pane lievitato al naturale e fragole
- Spuntino**
Yogurt senza lattosio, o yogurt di capra
- Pranzo**
Gnocchi di patate al pomodoro e grana accompagnati da insalata di rucola, pachino e olive
- Spuntino**
Una bruschetta al pomodoro
- Cena**
Polpettine di tofu e spinaci, o lenticchie rosse decorticate, con contorno di bietole e patate

Sabato

- Colazione**
Pancakes di farina di avena con crema di arachidi al 100% e frutti rossi per guarnire
- Spuntino**
Yogurt senza lattosio, oppure da latte di mandorla
- Pranzo**
Pasta senza glutine al pesto di basilico e insalata di pomodori
- Spuntino**
Galette di mais e un pezzo di parmigiano
- Cena**
Pizza senza glutine

Domenica

- Colazione**
Crepes di farina di riso e composta di arance senza zuccheri aggiunti
- Spuntino**
Fragole e una manciata di noci pecan
- Pranzo**
Risotto ai funghi e melanzane grigliate
- Spuntino**
Biscotti secchi
- Cena**
Polpette di melanzane e quinoa cotte in forno con contorno di patate dolci



Formula naturale
con Malva, Perilla, Griffonia,
Anice Stellato e Mirtillo Rosso
per il **benessere dell'intestino**