

# HAPPY DIET!

## MENU SETTIMANALE VEGANO

### LUNEDÌ

#### Colazione

Pane integrale con un cucchiaino di crema di sesamo e tè verde

#### Pranzo

Un bel piatto di riso integrale con verdure saltate in poco olio e 2 cucchiaini di lenticchie. Un dolce naturale a merenda (vedi sotto di che si tratta)\*

#### Cena

Crema di carote (cipolla + carote cotte in brodo e frullate) con un burger vegetale

### MARTEDÌ

#### Colazione

Galette di riso con un velo di marmellata

#### Pranzo

Un bel piatto di miglio (lavato e cotto 20 minuti) con verdure cotte in poco olio, insalata di lenticchie con carote grattugiate e rucola

#### Cena

Hummus di ceci con una fetta di pane integrale, asparagi e carote al vapore

### GIOVEDÌ

#### Colazione

Fette biscottate integrali, 2-3 noci, tè verde  
Pasta integrale con crema di tofu e broccoletti (scotta tofu e broccoletti 4 min in acqua bollente, frulla con un filo d'olio, sale e pepe), insalata di verdure crude condite con senape, salsa di soia e succo di arancia. Un dolce naturale a merenda  
Hummus di piselli, qualche galletta di mais integrale, coste o bietole

#### Pranzo

#### Cena

### MERCOLEDÌ

#### Colazione

Porrigide di avena (avena+ un pizzico di sale + latte vegetale e acqua fin ad avere una crema) con una manciata di frutta secca

#### Pranzo

Pasta integrale con pesto di spinaci (al vapore e frullati con un cucchiaino d'olio) qualche fetta di tempeh scottato in padella e zucchine saltate in poco olio

#### Cena

Minestrone di verdure con fagioli e crostone di pane integrale

### VENERDÌ

#### Colazione

Crema di riso con un cucchiaino di malto (stracuoci il riso per 2 ore fino a avere una crema)

#### Pranzo

Farro integrale con ragù di lenticchie rosse decorticate (cipolla + lenticchie rosse + salsa di pomodoro o barbabietola frullata). Un dolce naturale a merenda

#### Cena

Crema di fave con cicorie

### SABATO

#### Colazione

Frullato di frutta + qualche mandorla tostata

#### Pranzo

Un bel piatto di riso integrale ai funghi e zafferano (ammolla il riso una notte, il giorno dopo fai il risotto in 20 minuti) contorno di finocchi al vapore. Un dolce naturale a merenda

#### Cena

Zuppa di miglio con fagioli e verdure

### DOMENICA

#### Colazione

Crepes con nocciole tostate tritate e tè verde

#### Pranzo

Orzo perlato in insalata con rucola, cubetti di carota e cime di broccoletti scottati, crauti in salamoia, condito con senape, salsa di soia e succo di arancia

#### Cena

Farinata di ceci (farina di ceci + acqua 1:3), cavolo cappuccio spadellato e carote al vapore. Un dolce naturale

Seguici su  
[www.ladyveg.it](http://www.ladyveg.it)