

# Dieta di mantenimento: esempio di menù onnivoro

| GIORNO    | COLAZIONE                                          | PRANZO                                                             | CENA                                                                                 |
|-----------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì    | Muëсли con yogurt.<br>Caffè o tè.                  | Insalata di riso<br>con pollo e verdure.<br>Carciofi.<br>Pane.     | Filetto con peperoni rossi.<br>Melanzane al pomodoro.<br>Pane integrale.             |
| Martedì   | Fiocchi d'avena con<br>yogurt. Caffè o tè.         | Gnocchi zucchine e<br>carote.<br>Cipolle al forno.<br>Pane.        | Frittata con spinaci e<br>zafferano.<br>Funghi e patate al forno.<br>Pane integrale. |
| Mercoledì | Yogurt, pane e<br>marmellata. Caffè<br>o tè.       | Fusilli alle olive.<br>Insalata di funghi<br>e grana. Crackers.    | Insalatona con speck e<br>mela verde. Crackers.                                      |
| Giovedì   | Latte e biscotti<br>secchi.<br>Caffè o tè.         | Risotto al nero di seppia.<br>Radicchio rosso<br>in padella. Pane. | Fave e feta.<br>Broccoletti in padella.<br>Pane integrale.                           |
| Venerdì   | Latte, fette<br>biscottate e miele.<br>Caffè o tè. | Pasta al tonno.<br>Carote in padella o<br>bollite. Crackers.       | Polpo in umido.<br>Zucchine all'agro.<br>Pane.                                       |
| Sabato    | Porridge.<br>Caffè o tè.                           | Cous cous di verdure.<br>Spinaci ai pinoli.<br>Pane integrale.     | Salmone e wok di<br>verdure con salsa di soia.<br>Pane.                              |
| Domenica  | Latte e plumcake.<br>Caffè o tè.                   | Pasta con le vongole.<br>Bieta all'agro.<br>Crackers.              | Pollo al curry.<br>Asparagi burro e<br>parmigiano. Pane.                             |