

Dieta di mantenimento: esempio di menù vegetariano

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	CENA
Lunedì	Latte, fette biscottate e marmellata. Caffè o tè.	Orzo pomodori e olive. Caponata. Pane.	Tofu con peperoni rossi. Insalata mista. Pane integrale.
Martedì	Latte, pane e marmellata. Caffè o tè.	Zuppa di ceci. Melanzane in padella. Pane.	Fagioli all'uccelletto. Crema di barbabietola rossa. Pane integrale.
Mercoledì	Corn flakes con latte. Caffè o tè.	Trenette con carciofi e pomodoro. Zucchine ripiene alla soia. Crackers.	Fagiolini e groviera. Crackers.
Giovedì	Yogurt e biscotti secchi. Caffè o tè.	Riso al tofu e peperoncino. Spinaci all'agro. Pane.	Ceci e zucchine. Carote alla julienne. Pane integrale.
Venerdì	Yogurt, fette biscottate e marmellata. Caffè o tè.	Pasta e zafferano. Peperoni in padella. Crackers.	Seitan al limone. Carciofi ripieni. Pane.
Sabato	Latte e biscotti secchi. Caffè o tè.	Carbonara vegetariana. Cicoria ripassata in padella. Pane integrale.	Melanzane alla parmigiana. Pane.
Domenica	Latte e brioche integrale. Caffè o tè.	Riso con zucchine. Cavoli all'agro. Crackers.	Burger di seitan. Gazpacho. Pane.