



# Come organizzare la tua giornata alimentare

## I nostri consigli

**Team nutrizionale Toscani**





**Non sai da dove  
partire per  
organizzare la tua  
giornata alimentare  
in modo da  
consumare dei pasti  
salutari e  
soprattutto  
completi?**

**Nessun problema ti  
aiutiamo noi!**



Le dosi e i quantitativi  
dei vari ingredienti dei  
pasti non sono indicati,  
utilizzare per le  
preparazioni le  
grammature del  
proprio piano  
nutrizionale



# Giorno 1

## Colazione



### CHIA PUDDING

- semi di chia
- yogurt greco
- mandorle
- biscotti secchi sbriciolati
- frutta fresca

### PREPARAZIONE



- in una ciotola uniamo i semi di chia e lo yogurt greco, mescoliamo bene e lasciamo riposare in frigo per almeno 3 ore
- possiamo anche prepararlo la sera prima per la colazione e lasciarlo riposare in frigo tutta la notte
- dopo il riposo otterremo un composto budinoso: trasferiamolo in un vasetto o in una ciotola e decoriamolo con biscotti secchi sbriciolati, frutta fresca di stagione a piacere e qualche mandorla

## Pranzo



### RISOTTO CON ZUCCA E BORLOTTI

- riso per risotto
- zucca
- fagioli borlotti
- cipolla
- olio extravergine di oliva
- prezzemolo
- vino bianco secco
- grana
- pepe



### PREPARAZIONE

- prepariamo il brodo, tagliamo a pezzetti la zucca, tritiamo finemente la cipolla e facciamola appassire nella pentola a pressione con l' olio
- uniamo la zucca, quindi il riso e mescoliamo; aggiungiamo il pepe, sfumiamo con mezzo bicchiere di vino e lasciamolo evaporare
- irroriamo con tutto il brodo bollente, chiudiamo la pentola e cuociamo
- facciamo uscire il vapore, aggiungiamo i fagioli sgocciolati e risciacquati con acqua calda quindi completiamo con grana grattugiato e prezzemolo tritato

# Giorno 1

## Cena



### FRITTATA DI CECI CON PATATE ROSSE E CIPOLOTTI

- farina di ceci
- olio extravergine di oliva
- acqua
- rosmarino
- cipollotti freschi
- patate rosse

### PREPARAZIONE



- mettiamo la farina di ceci in una ciotola, aggiungiamo l'acqua e mescoliamo con una frusta, in questo modo non si formeranno i grumi
- aggiungiamo l'olio extravergine di oliva e il rosmarino fresco tritato
- mescoliamo, copriamo e facciamo riposare almeno 30 minuti
- nel frattempo peliamo la patata e tagliamola a fettine sottili
- mettiamo le fette in una ciotola e aggiungiamo un cucchiaio di olio e il pepe
- spuntiamo i cipollotti, tagliamo le estremità e poi tagliamoli a rondelle
- foderiamo una teglia con la carta forno, versiamo il composto di ceci e poi uniamo il cipollotto e le fettine di patata rossa
- cuociamo la frittata di ceci in forno preriscaldato a 220° C per 30 minuti, poi abbassiamo la temperatura a 190° C e completiamo la cottura per altri 30-40 minuti

## Colazione



### PANCAKES CON FARINA DI AVENA

- farina di avena
- albumi
- latte parzialmente scremato
- lievito
- miele o sciropo d'acero
- frutta fresca

### PREPARAZIONE



- in una ciotola montiamo gli albumi, aggiungiamo la farina e il lievito
- uniamo il latte e mescoliamo fino ad ottenere un composto spumoso e senza grumi
- versiamo un mestolino di composto in una padella antiaderente preriscaldata
- quando si formeranno le bollicine sul pancake procediamo a girarlo e lasciamolo cuocere ancora un minuto o due
- possiamo accompagnare i pancake con della frutta fresca di stagione

## Pranzo



### RISO VENERE CON ZUCCHINE E SALMONE

- riso venere
- zucchine
- salmone
- limone
- prezzemolo
- olio extravergine di oliva

### PREPARAZIONE



- portiamo l'acqua a bollore, aggiungiamo il riso e lasciamolo cuocere per circa 20 minuti mescolando di tanto in tanto.
- nel frattempo che il riso venere cuoce laviamo le zucchine e tagliamole a pezzetti
- mettiamole in una padella con olio extra vergine di oliva
- spadelliamo le zucchine per qualche minuto a calore vivace (devono restare croccanti)
- aggiungiamo poi alle zucchine il salmone tagliato a listarelle, il succo e la scorza di limone grattugiata e mescoliamo
- scoliamo il riso e lasciamolo intiepidire per qualche minuto, poi uniamolo al condimento di salmone, zucchine cotte in padella e limone
- aggiungiamo olio extra vergine di oliva, prezzemolo fresco e mescoliamo, facciamolo poi raffreddare per un paio d'ore

# Giorno 2

## Cena



### POLPETTE DI QUINOA E SPINACI

- quinoa
- spinacini
- uova
- grana
- pan grattato
- olio extravergine di oliva
- pepe

### PREPARAZIONE



- In un pentolino mettiamo quinoa e brodo vegetale
- cuociamo a fuoco basso, 10 minuti con il coperchio e 5 minuti senza, fino a quando la quinoa non avrà assorbito tutto il liquido, poi terminiamo la cottura e facciamo raffreddare
- prendiamo una padella e mettiamo uno spicchio di aglio e un cucchiaio di olio extravergine di oliva, facciamo scaldare e poi aggiungiamo le foglie di spinacino e 2-3 cucchiai di acqua
- cuociamo per qualche minuto fino a quando gli spinaci saranno ben cotti

- in una ciotola mettiamo la quinoa cotta, gli spinaci, un uovo, il formaggio grattugiato e il pepe
- mescoliamo tutto e poi aggiungiamo il pangrattato: mescoliamo e aspettiamo qualche minuto, poi se occorre aggiungiamone ancora un pochino (l'impasto deve rimanere comunque abbastanza morbido)
- prendiamo piccole porzioni di impasto e formiamo delle palline, passiamole nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato
- cuociamo le polpette di quinoa e spinaci in una padella antiaderente con un pochino di olio per circa 3 minuti per lato, per farle diventare croccanti e dorate
- serviamo le polpette di quinoa con un'insalata mista e qualche foglia di spinacino crudo



# Giorno 3

## Colazione



### BAKED OATS

- farina di avena
- latte parzialmente scremato
- yogurt greco
- lievito istantaneo
- gocce di cioccolato fondente

### PREPARAZIONE



- Mescoliamo la farina di avena, il latte, lo yogurt, il lievito e le gocce di cioccolato (lasciare qualche goccia per la guarnizione)
- versiamo il composto in una ciotola da forno
- inforniamo a 180°C per 12-15 minuti
- estraiamo dal forno e distribuiamo le gocce di cioccolato avanzate in precedenza sulla superficie, poi gustiamo!

# Giorno 3

## Pranzo



### INVOLTINI DI VERZA

- Foglie grandi di verza
- Foglie di verza da tritare
- Olio Extra vergine di oliva
- Macinato di pollo
- Uovo
- Pan grattato
- Curcuma
- Coriandolo
- Pepe

### PREPARAZIONE



- sbollentiamo le foglie di verza per circa 5 minuti
- tritiamo altre foglie e passiamole in padella
- scoliamo le foglie grandi e mettiamole da parte
- prepariamo il ripieno mescolando il trito di verza con il macinato di pollo, l'uovo e il pan grattato
- aggiungiamo al composto la curcuma, il coriandolo e il pepe e amalgamiamo bene il composto con le mani
- disponiamo le foglie grandi di verza in un piano e riempiamole con il preparato
- chiudiamo le foglie come dei fagottini, partendo dai due lembi laterali per poi arrotolarle
- disponiamo gli involtini in una pirofila e cuociamo a 200° per 25 minuti

# Giorno 3

## Cena



### VELLUTATA DI CAVOLO VIOLA

- cavolo cappuccio viola
- porri
- acqua
- fiocchi di latte
- olio extravergine di oliva
- crostini di pane caserecci

### PREPARAZIONE



- tagliamo a fettine il cavolo e sciacquiamolo bene in una ciotola con acqua, poi asciughiamolo e teniamolo da parte
- tagliamo a rondelle anche il porro
- facciamolo soffriggere con olio extravergine di oliva in una casseruola antiaderente a bordi alti
- aggiungiamo il cavolo e facciamolo rosolare un minuto
- copriamolo con l'acqua e cuociamo con il coperchio per circa 40 minuti a fuoco basso, fino a quando il cavolo non diventerà morbido
- a cottura ultimata, aggiungiamo i fiocchi di latte per rendere la vellutata più cremosa
- frulliamo il tutto con un frullatore a immersione direttamente nella pentola
- impiattiamo la nostra vellutata con dei crostini di pane tostato in padella a fiamma bassa per circa 15 minuti