

# NELLA PRATICA: ESEMPIO DI UN PIANO ALIMENTARE SETTIMANALE

	Colazione	Merenda	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì	Frullato <b>exante</b>	1 Yougrt + una manciata di Mirtilli + 10 Mandorle	Piadina di Pollo	Patatine di Cavolo nero + 2 Uova sode	Frullato <b>exante</b>
Martedì	Pancake al Limone <b>exante</b> con Sciroppo d'Acero	Fiocchi di Latte con un cucchiaino di Miele e una Noce	Insalata di Gamberi	Frullato <b>exante</b>	Melanzane Ripiene di Carne
Mercoledì	Frullato <b>exante</b>	1 Muffin alle Noci e Banana	Ciabatta al Roast Beef	Barretta <b>exante</b>	Salmone al Pesto con Fagiolini
Giovedì	Porridge <b>exante</b> alla Banana, Semi di Chia e Miele	Macedonia di Frutta	Barretta <b>exante</b>	20g di Hummus con bastoncini di Sedano o Carote crude	Spaghetti di Zucchine con Pesto all'Avocado e Gamberetti
Venerdì	Frullato <b>exante</b>	Brownie di Fagiolini Neri	Omelette Vegetariana	Biscotti di Chia	Frullato <b>exante</b>
Sabato	Frullato <b>exante</b>	Biscotto al doppio Cioccolato <b>exante</b>	Insalata di Fichi, Formaggio di Capra e Prosciutto di Parma	Gelato di Mirtilli	Spaghetti di Zucchine con Polpette di Agnello
Domenica	Barretta <b>exante</b>	Yogurt Greco con Mirtilli	Frullato <b>exante</b>	Ceci speziati arrostiti	Tortilla alle Patate Spagnola

\*Le ricette ed i prodotti inseriti nel piano alimentare sono scelti a scopo puramente indicativo: tutti i prodotti "Dieta Exante" sono intercambiabili e le ricette del blog sono bilanciate nutrizionalmente, dandoti piena libertà e flessibilità nello scegliere quelle che preferisci. È possibile consumare fino a 3 prodotti Exante al giorno.

\*Per le ricette consulta: (<http://www.dietaexante.it/blog/ricette/guida-alle-ricette-sane-e-leggere/>)

	Colazione	Merenda	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì	Frullato <b>exante</b>	Cracker croccanti integrali con Prosciutto Magro/Tacchino a fette	Insalata di Quinoa e Verdure arrostiti	Prosciutto e Melone	Frullato <b>exante</b>
Martedì	Porridge speziato con More, Fichi, Noci e Latte di mandorla	Budino ai Semi di Chia	Insalata di Salmone	Frullato <b>exante</b>	Tabuleh di Verdure
Mercoledì	Frullato <b>exante</b>	Mini Torte di Mela	Pasta Integrale con Verdure e Avocado	Patate alla Paprika	Frullato <b>exante</b>
Giovedì	Pancake <b>exante</b> con Sciroppo senza Zuccheri	1 Mela e 10 Mandorle/1 Cucchiaino di Burro d'Arachidi	Barretta <b>exante</b>	Fiocchi di Latte con Semi di Lino e Cannella	Salmone con Verdure arrostiti
Venerdì	Omelette Vegetariana	Pomodorini con 60gr di Mozzarella	Frullato <b>exante</b>	Biscotto al Doppio Cioccolato <b>exante</b>	Frullato <b>exante</b>
Sabato	Frullato <b>exante</b>	2 Uova Sode con Bastoncini di Carote e Sedano	Piadina Vegetariana con Verdure e Mozzarella	Mousse alla Fragola <b>exante</b>	Bistecca di Tacchino con Salsa allo Yogurt
Domenica	Waffle light e proteici al Cacao	Frullato <b>exante</b>	Insalata Greca con Feta e Olive	Frullato <b>exante</b>	Pizza Exante con Rucola, Formaggio, Pollo e Avocado