

Progetto realizzato con il contributo del

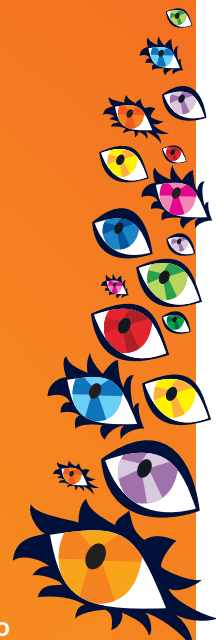


Dipartimento  
per le politiche della famiglia  
Presidenza del Consiglio dei ministri

NOI 10.000 VOLTE  
È DEDICATO A TUTTI GLI STUDENTI E LE STUDENTESSE  
DELLE SCUOLE SUPERIORI DI MODENA  
PER FAVORIRE IL TUO BENESSERE FISICO ED EMOTIVO.

# NOI 10.000 VOLTE

## ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE LA DIETA MEDITERRANEA IN FAMIGLIA



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>Colazione</b>	Latte o infuso o spremuta o centrifugato + yogurt + cereali misti o pane ai semi e cereali con marmellata o crema di nocciole o pistacchi + frutta fresca. • Nel retro, a fondo pagina, il link per scoprire 5 esempi di colazioni da Re e Regina.					
<b>Merenda mattina</b>	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta secca nocciole, mandorle o noci	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione e secca	Frutta fresca di stagione
<b>Pranzo</b>	Riso o altri cereali con legumi (piselli o lenticchie o ceci o fagioli)  Verdura cruda e/o cotta  Frutta fresca	Pasta al pomodoro  Verdura cruda e/o cotta  Frutta fresca	Orzo con verdure e piselli  Uovo  Verdura cruda e/o cotta  Frutta fresca	Passato o crema di verdure e legumi con crostini o cereali oppure polpette di legumi  Verdura cruda e/o cotta  Frutta fresca	Pasta con sugo di pesce  Verdura cruda e/o cotta  Frutta fresca	Minestrone di verdure e legumi con cereali (farro, orzo, ecc.)  Verdura cruda e/o cotta  Frutta fresca
<b>Merenda Pomeriggio</b>	Frutta fresca di stagione	Yogurt + frutta secca	Frutta fresca di stagione	Pane ai cereali con miele	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
<b>Cena</b>	Uova (es. sode o frittata con verdure)  Verdura cruda e/o cotta  Pane integrale o ai cereali o patate  Frutta fresca	Carne bianca o rossa con erbe  Verdura cruda e/o cotta  Pane integrale o ai cereali + semi  Frutta fresca	Pesce al forno  Verdura cruda e/o cotta  Pane integrale o patate o miglio  Frutta fresca	Cena recupero avanzi  Verdura cruda e/o cotta  Frutta fresca	Pesce in padella con pomodoro  Verdura cruda e/o cotta  Pane integrale o ai cereali + semi  Frutta fresca	Pizza o crescentine o cena a piacere  Frutta fresca

CON IL PATROCINIO DI



**SPORT  
E SALUTE**

IN COLLABORAZIONE CON



CLUB MODENA  
fondato il 2 aprile 1868



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento  
per le politiche della famiglia  
Presidenza del Consiglio dei ministri

**NOI 10.000 VOLTE**  
È DEDICATO A TUTTI GLI STUDENTI E LE STUDENTESSE  
DELLE SCUOLE SUPERIORI DI MODENA  
PER FAVORIRE IL TUO BENESSERE FISICO ED EMOTIVO.

# NOI 10.000 VOLTE

## NOTE SUL MENÙ

- **Prediligere le verdure e il pesce fresco**, al bisogno utilizza anche prodotti surgelati.
- **Per condire** pietanze e verdure, prediligi l'olio di oliva extra vergine da aggiungere a fine cottura; **per insaporire** aggiungere **erbe e spezie** – basilico, rosmarino, timo, origano, aglio, cipolla, porro, prezzemolo, salvia, pepe, curcuma, cannella, zafferano, noce moscata...ecc. Per salare utilizzare sale marino integrale.
- **Per condire la pasta e i cereali utilizza sempre delle verdure**, variando con fantasia: pasta con spinaci e ricotta, riso o orzo con pesto di cavolo viola, con la zucca, con crema di zucchine, con radicchio, con broccoli – rendile più gustosa aggiungendo granella di noci o nocciole o un'acciuga
- **Abituati a prepara anche le vellutate di verdure e legumi**, scegliendo tra le verdure di stagione che preferite in famiglia - carote, zucca, carciofi, zucchine, spinaci, lattuga e per renderla più nutrienti e cremose, aggiungi dei legumi (variando tra fagioli cannellini, piselli, lenticchie o ceci).
- Una, due o tre cene a settimana **proponi un brodo vegetale da preparare con le verdure di stagione.**
- Scegli una **cena avanzi a settimana** – noi abbiamo scelto il giovedì- in cui prepari la cena con i cibi avanzati, per evitare lo spreco alimentare.
- **La domenica a pranzo** spazio alla convivialità e ai piatti della tradizione familiare, del territorio o alle specialità preferite in famiglia.

Pianifica il menù settimanale in famiglia, prendendo spunto da questo che abbiamo predisposto, organizzati per fare la spesa e comprare tutto quello che serve per i vari pasti settimanali, questo ti semplificherà molto l'intera settimana (Scarica la lista della spesa qui).

E finalmente, grazie al tuo menù settimanale, non dovrai più ogni giorno porti la faticosa domanda: **cosa mangiamo a cena stasera?**

### ●5 esempi di colazioni da Re e da Regina

<https://www.run530.com/una-prima-colazione-da-re-e-da-regina/>

NOI 10.000 VOLTE  
PROMOSSO DA GINGER SSD

È REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON: L'UFFICIO SCOLASTICO PROVINCIALE, IL SERVIZIO DI MEDICINA DELLO SPORT, IL SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE, IL SERVIZIO COMUNICAZIONE E IL SERVIZIO DI PSICOLOGIA CLINICA DELL'AZIENDA SANITARIA TERRITORIALE; IL CENTRO REGIONALE ANTIDOPING, IL CENTRO SPORTIVO ITALIANO DI MODENA E IL PANATHLON CLUB DI MODENA.

CON IL PATROCINIO DI



**SPORT  
E SALUTE**

IN COLLABORAZIONE CON



**CLUB MODENA**  
fondato il 2 aprile 1958

[RUN530.COM](https://www.run530.com)