



# NOI

## 10.000 VOLTE

ABITUDINI DI VITA SANE E SOSTENIBILI  
NELL'ADOLESCENZA



### ESEMPIO DI MENÙ 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. • 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 e parmigiano o ricotta  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

• 5 esempi di colazioni da Re e da Regina

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

Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento  
per le politiche della famiglia  
Presidenza del Consiglio dei ministri

# NOI

## 10.000 VOLTE

ABITUDINI DI VITA SANE E SOSTENIBILI  
NELL'ADOLESCENZA

### 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 preparare anche le vellutate di verdure e legumi** scegliendo tra le verdure di stagione gradite in famiglia: carote, zucca, carciofi, zucchine, spinaci, lattuga. E per renderle più nutrienti e cremose aggiungi dei legumi, variando tra fagioli cannellini, piselli, lenticchie o ceci.
- In una, o più cene a settimana, **proponi un brodo vegetale da preparare con le verdure di stagione.**
- Scegli una **cena avanti 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 del territorio o alle specialità preferite dalla 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, questo ti semplificherà molto l'intera settimana:

<https://www.run530.com/la-lista-della-spesa/>

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

**SCOPRI IL PROGETTO NOI 10.000 volte**  
<https://www.run530.com/comunicato-stampa-noi-10-000-volte/>

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

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

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