

Menu vegetariano con lista della spesa

Do per scontato che abbiate in casa olio, sale, pepe e zucchero - così da non ripeterli tutte le volte. Qui l'articolo completo con tutte le ricette: <https://wp.me/plBKo-hyA>

Menu vegetariano Lunedì

Pranzo:

- Pasta integrale al ragù di lenticchie
- Yogurt con frutta fresca

Lista della spesa: pasta integrale corta, 200 grammi circa di lenticchie verdi, 1 bottiglia di salsa di pomodoro, 2 cucchiari di concentrato di pomodoro, soffritto, basilico / yogurt bianco, miele, frutta di stagione, 2 quadratini di cioccolato fondente o 2 cucchiari di cocco grattugiato.

Cena:

- Insalata di finocchi, arance, olive e feta
- Budino di chia

Lista della spesa: 1 finocchio a persona, 1 arancia bio, circa 150 gr di olive nere snocciolate, un mazzetto di rucola o valeriana, 1 busta di feta, 2 fette di pane raffermo a persona, erbe miste tritate essiccate / semi di chia, mezzo yogurt greco a persona, miele, 1 kiwi a persona, chicchi di melograno.

Menu vegetariano Martedì

Pranzo:

- Torta salata broccoli e stracchino
- Carote arrostiti alle mandorle

Lista della spesa: una sfoglia di pasta brisee, 300 grammi circa di broccoli, parmigiano grattugiato, 1 confezione di stracchino / circa 400gr di carote, 1 cucchiaino di tahina.

Cena:

- Bowl di riso con edamame, cavolo rosso, guacamole
- Pere miele e zenzero

Lista della spesa: riso basmati circa 50gr a persona, 1 busta di edamame surgelati, mezzo cavolo rosso, 2 avocado, succo di lime, salsa di soia / 1 pera a persona, 1 radice di zenzero, 2-3 bacche di cardamomo, miele, granella di pistacchi.

Menu vegetariano Mercoledì

Pranzo:

- Ravioli ricotta e spinaci con sugo di pomodoro fresco
- Macedonia calda all'anice stellato

Lista della spesa: 80 gr circa di ravioli ricotta e spinaci per persona, 500gr circa di pomodorini, basilico fresco / mezza mela e mezza pera a persona, 1 scatola di ananas sciroppato, 2 bacche di anice stellato, granella di nocciole.

Cena:

- Burrito messicano con riso e fagioli, piccantino
- Guacamole con cuori di lattuga

Lista della spesa: riso originario circa 40 gr a persona, 2 peperoni, 1 cipolla, cumino in polvere, 1 scatola di fagioli rossi, 1 scatola di mais, circa 200 gr di pomodorini, circa 30 grammi di emmental, origano, tortilla di mais una a persona / 2 avocado, succo di lime o limone, pomodorini, cipollotti, cuori di lattuga.

Menu vegetariano Giovedì

Pranzo:

- Verdure arrosto con polpettine di ceci
- Mele al forno con profumo di lavanda

Lista della spesa: 1 scatola di ceci bio, un cipollotto, 2 fette di pane in cassetta, 1 uovo, cumino in polvere, barbabietola precotta, patata gialla e patata dolce, sedano rapa, zucca piccola / 1 mela a persona, burro, granella di nocciole, fiori di lavanda per uso alimentare, miele.

Cena:

- Baked potatoes fontina e funghi
- Porri saltati con sedano e indivia belga

Lista della spesa: 1 patata a persona, burro, un pezzo di fontina o fontal, 1 confezione di funghi surgelati misti, parmigiano/ 1 porro, 3 coste di sedano, 2 insalate belga, pangrattato.

Menu vegetariano Venerdì

Pranzo:

- Cotolette di zucca
- Fagiolini e taccole al sesamo

Lista della spesa: 1-2 fette di zucca a persona, 2 uova, pangrattato, erbe miste / circa 700 gr tra taccole e fagiolini, semi di sesamo.

Cena:

- Purea di carote e patate
- Frittelle di piselli

Lista della spesa: 1 patata grande a persona, 2 carote a persona, un bicchiere di latte, una noce di burro, parmigiano / 500gr circa di piselli surgelati, 100 gr di latte intero, 50 gr di farina autolievitante, parmigiano.

Menu vegetariano Sabato

Pranzo:

- Hummus con pinzimonio misto
- Macedonia con mango

Lista della spesa: 1-2 scatole di ceci bio, 3 cucchiaini di tahina. il succo di un limone, 1 cucchiaino abbondante di cumino in polvere, carote, peperoni, sedano, finocchio e cetriolo, 1 mango, mirtilli freschi, chicchi di melograno, succo di limone.

Cena:

- Pizza alle verdure e grana
- Banana arrosto al cioccolato

Lista della spesa: 1 pizza margherita surgelata, zucchine, melanzane, peperoni, asparagi, rucola e scaglie di grana / 1 banana a persona, cioccolato fondente grattugiato, granella di nocciole.

Menu vegetariano Domenica

Pranzo:

- Carpaccio di verdure grigliate
- Lasagne alla zucca e crescenza

Lista della spesa: peperoni, melanzane, zucchine, punte di asparagi, barbabietola, pomodorini, olive snocciolate / pasta all'uovo per lasagne, 1 litro di besciamella, polpa di zucca, 1-2 crescenze grandi, parmigiano.

Cena:

- Pasta e ceci
- Melanzane al forno con pomodorini

Lista della spesa: melanzane, pomodorini, origano.