

IL 21 MARZO DI UN ANNO FA INIZIAVA LA NOSTRA COLLABORAZIONE:

una dietista e un'illustratrice
insieme per creare un piccolo
aiuto per pianificare i pasti della
settimana, ottimizzare la spesa e
i consumi degli alimenti di stagione.
Il tutto con disegni simpatici
e allegri che scandissero lo
scorrere delle stagioni.

In questo momento in cui è ancor più
indispensabile pianificare i pasti
e la spesa, per fare in modo di uscire
di casa solo quando è strettamente
necessario, abbiamo pensato di
riproporvi insieme tutti i 4 menù
plan realizzati lo scorso anno,
insieme alla versione corrispondente
in bianco e nero, qualora desiderassi
risparmiare inchiostro e divertirti a
colorare i personaggi di ogni planner
come passatempo di queste giornate.
Alla fine del PDF troverai anche 4
pagine con i soli pattern da colorare,
senza lo schema del menù:
un ulteriore regalo per farti
compagnia.



Se ti fa piacere condividere le foto dei tuoi menù plan
con noi potrai farlo taggando

@ilmulinodelladietista e @laugh_lau



www.dietistaelenaaprile.com

Grazie!

ELENA E LAURA



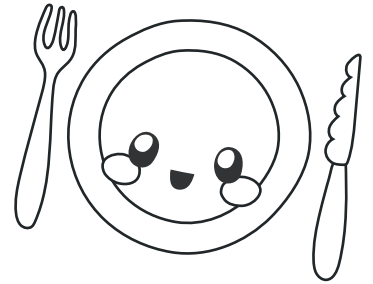
www.laughlau.it

È assolutamente vietata la riproduzione, copia, diffusione o utilizzo a
scopi promozionali o commerciali delle immagini e dei materiali contenuti
in questo PDF senza l'autorizzazione scritta delle autrici.

5 CONSIGLI PER ORGANIZZARVI AL MEGLIO IN QUESTO PERIODO DI LENTEZZA E FERMO:

1. Riscopri la bellezza di stare in cucina.

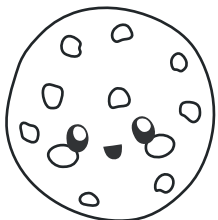
Prova nuove ricette, fai attenzione a portare in tavola equilibrio e gusto. Cucinare può diventare un bellissimo momento di condivisione con chi hai accanto.



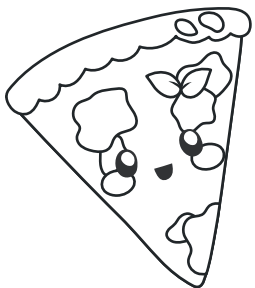
2. Prepara un menù settimanale scegliendo uno di questi meravigliosi menù plan. Cerca di favorire equilibrio e varietà, non far mancare i vegetali e ricordati anche dei legumi! Mi raccomando tieni conto dei gusti di tutta la famiglia e cerca di non far mancare un piatto amato da ognuno.



3. Sulla base del menù preparato stila un'attenta lista della spesa. Data la situazione, che ci richiede di uscire il meno possibile, sii più lungimirante e arricchisci la dispensa con qualche pacco di pasta e cereali in più, ma anche qualche vasetto di passata di pomodoro, pesce o legumi e non dimenticare di acquistare qualche surgelato... sono tutti alimenti che potrebbero sempre tornare utili nei giorni in cui avrai finito i prodotti freschi! Ovviamente ricordati anche di acquistare ciò che ti serve per colazioni e merende.



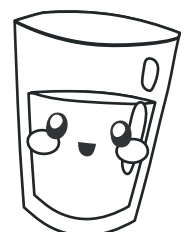
4. Quando riponi la spesa, il frigo potrebbe essere più pieno del solito. Ricordati di portare avanti i prodotti con scadenza più vicina in modo da non perderli di vista e non sprecarli!



5. Organizza qualche pasto speciale e insolito per rendere più leggero questo momento: un aperitivo, un picnic in giardino o in salotto, una cena in stile street food, un pranzo elegante... sono sicura che troverai il modo per creare un momento davvero piacevole!



In questo periodo particolare in cui ci si ritrova in casa con la cucina a portata si tende a stuzzicare, cerca di distribuire al meglio i pasti, ascolta la tua fame vera e ricordati di bere tanta acqua!!



MENÙ

LUNEDÌ

PRANZO

CENA

MARTEDÌ

PRANZO

CENA

MERCOLEDÌ

PRANZO

CENA

GIOVEDÌ

PRANZO

CENA

VENERDÌ

PRANZO

CENA

SABATO

PRANZO

CENA

DOMENICA

PRANZO

CENA

NOTE PER LA SPESA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IDEE PER LE RICETTE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ricorda: fai una spesa ben organizzata che duri almeno 7-10 giorni per evitare di uscire il più possibile.

#IORESTOACASA

MENÙ

LUNEDÌ

PRANZO

CENA

MARTEDÌ

PRANZO

CENA

MERCOLEDÌ

PRANZO

CENA

GIOVEDÌ

PRANZO

CENA

VENERDÌ

PRANZO

CENA

SABATO

PRANZO

CENA

DOMENICA

PRANZO

CENA

NOTE PER LA SPESA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IDEE PER LE RICETTE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ricorda: fai una spesa ben organizzata che duri almeno 7-10 giorni per evitare di uscire il più possibile.

#IORESTOACASA

MENU

LUNEDÌ

PRANZO

CENA

MARTEDÌ

PRANZO

CENA

MERCOLEDÌ

PRANZO

CENA

GIOVEDÌ

PRANZO

CENA

VENERDÌ

PRANZO

CENA

SABATO

PRANZO

CENA

DOMENICA

PRANZO

CENA

NOTE PER LA SPESA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IDEE PER LE RICETTE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ricorda: fai una spesa ben organizzata che duri almeno 7-10 giorni per evitare di uscire il più possibile.

#IORESTOACASA

MENU

LUNEDÌ

PRANZO

CENA

MARTEDÌ

PRANZO

CENA

MERCOLEDÌ

PRANZO

CENA

GIOVEDÌ

PRANZO

CENA

VENERDÌ

PRANZO

CENA

SABATO

PRANZO

CENA

DOMENICA

PRANZO

CENA

NOTE PER LA SPESA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IDEE PER LE RICETTE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ricorda: fai una spesa ben organizzata che duri almeno 7-10 giorni per evitare di uscire il più possibile.

#IORESTOACASA

MENÙ

LUNEDÌ

PRANZO

CENA

MARTEDÌ

PRANZO

CENA

MERCOLEDÌ

PRANZO

CENA

GIOVEDÌ

PRANZO

CENA

VENERDÌ

PRANZO

CENA

SABATO

PRANZO

CENA

DOMENICA

PRANZO

CENA

NOTE PER LA SPESA:

IDEE PER LE RICETTE:

Ricorda: fai una spesa ben organizzata che duri almeno 7-10 giorni per evitare di uscire il più possibile.

#IORESTOACASA

MENÙ

LUNEDÌ

PRANZO

CENA

MARTEDÌ

PRANZO

CENA

MERCOLEDÌ

PRANZO

CENA

GIOVEDÌ

PRANZO

CENA

VENERDÌ

PRANZO

CENA

SABATO

PRANZO

CENA

DOMENICA

PRANZO

CENA

NOTE PER LA SPESA:

IDEE PER LE RICETTE:

Ricorda: fai una spesa ben organizzata che duri almeno 7-10 giorni per evitare di uscire il più possibile.

#IORESTOACASA

MENÙ

PRANZO

LUNEDÌ

CENA

PRANZO

MARTEDÌ

CENA

PRANZO

MERCOLEDÌ

CENA

PRANZO

GIOVEDÌ

CENA

PRANZO

VENERDÌ

CENA

PRANZO

SABATO

CENA

PRANZO

DOMENICA

CENA

NOTE PER LA SPESA:

IDEE PER LE RICETTE:

Ricorda: fai una spesa ben organizzata che duri almeno 7-10 giorni per evitare di uscire il più possibile.

#IORESTOACASA

MENÙ

LUNEDÌ

PRANZO

CENA

MARTEDÌ

PRANZO

CENA

MERCOLEDÌ

PRANZO

CENA

GIOVEDÌ

PRANZO

CENA

VENERDÌ

PRANZO

CENA

SABATO

PRANZO

CENA

DOMENICA

PRANZO

CENA

NOTE PER LA SPESA:

IDEE PER LE RICETTE:

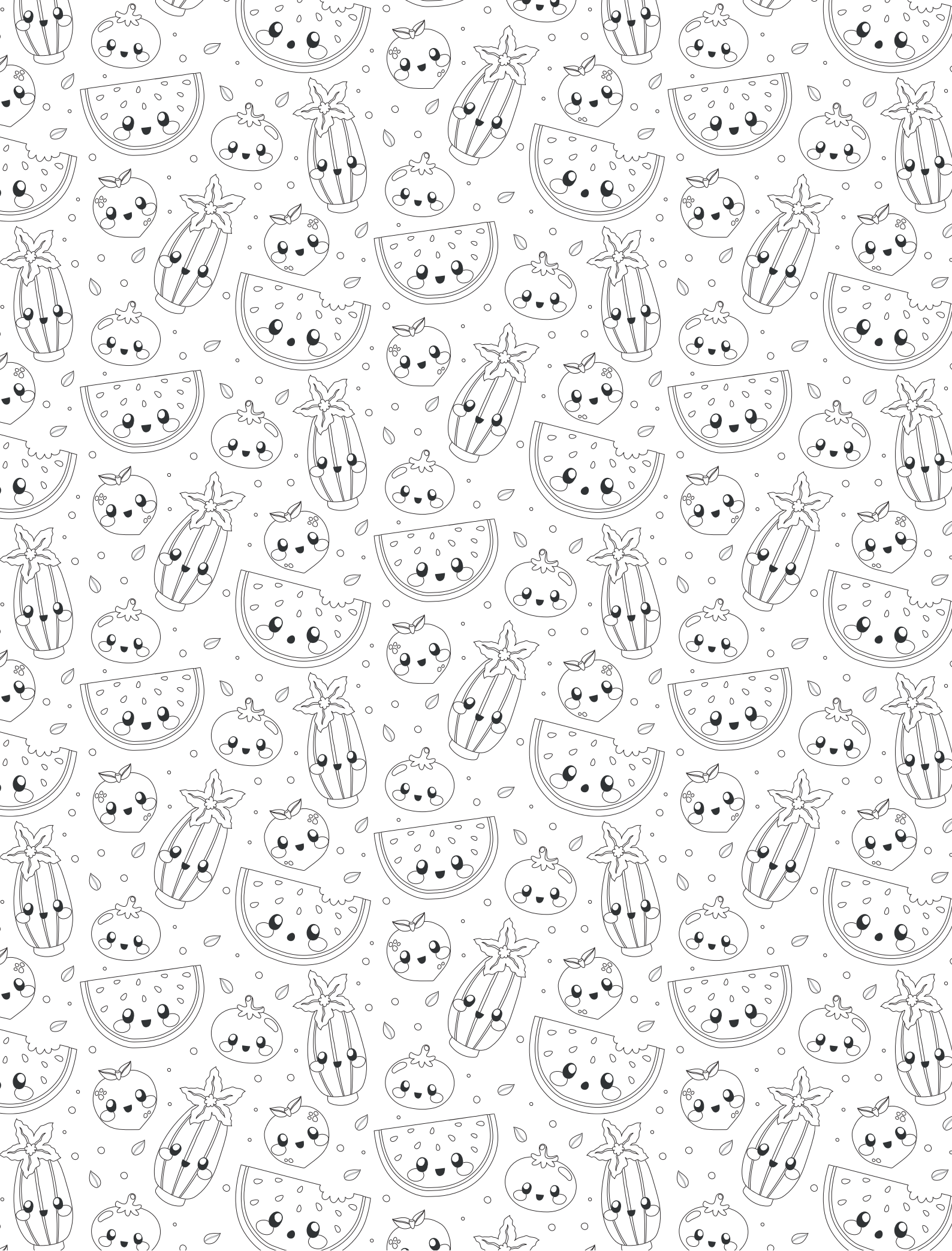
Ricorda: fai una spesa ben organizzata che duri almeno 7-10 giorni per evitare di uscire il più possibile.

#IORESTOACASA



© LaughLau - Elena Aprile

È assolutamente vietata la riproduzione, copia, diffusione o utilizzo a scopi promozionali o commerciali delle immagini e dei materiali contenuti in questo PDF senza l'autorizzazione scritta delle autrici.



© LaughLau - Elena Aprile

È assolutamente vietata la riproduzione, copia, diffusione o utilizzo a scopi promozionali o commerciali delle immagini e dei materiali contenuti in questo PDF senza l'autorizzazione scritta delle autrici.



© LaughLau - Elena Aprile

È assolutamente vietata la riproduzione, copia, diffusione o utilizzo a scopi promozionali o commerciali delle immagini e dei materiali contenuti in questo PDF senza l'autorizzazione scritta delle autrici.



© LaughLau - Elena Aprile

È assolutamente vietata la riproduzione, copia, diffusione o utilizzo a scopi promozionali o commerciali delle immagini e dei materiali contenuti in questo PDF senza l'autorizzazione scritta delle autrici.