CAPITOLO 3.3 · COSTRUISCI LA TUA SETTIMANA

La mia settimana

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	CENA E CONTORNO	SPUNTINO O DOLCE	SI PREPARA PRIMA
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					
Domenica					

I CONTROLLI DELLA SETTIMANA

- [ ] Pesce: almeno 2 volte, di cui 1 pesce azzurro
- [ ] Uova: entro 3-4 a testa nella settimana
- [ ] Verdura a ogni pranzo e cena; pane integrale dove manca il cereale
- [ ] Carne bianca: al massimo 2 volte
- [ ] Legumi: 3 volte o più

Basi da preparare: _____

CAPITOLO 3.3 · COSTRUISCI LA TUA SETTIMANA

Un esempio compilato, una settimana d'autunno

Le regole sono tre. Ogni pranzo e ogni cena hanno una verdura come volume e un cereale integrale o un tubero. Dove il secondo non lo ha, aggiungi 50 g di pane integrale a testa. Nella settimana il pesce compare almeno due volte, di cui una con il pesce azzurro. La carne bianca al massimo due volte, le uova entro tre o quattro a testa, i legumi più volte [F6] [F7]. Il resto è gusto e tempo: alterna piatti lunghi e piatti brevi, e metti nelle giornate piene quello che si prepara prima.

Come usare la scheda. Scrivi il codice della ricetta in ogni casella, con il contorno accanto al secondo. Nell'ultima colonna segna cosa fai in anticipo e quale base serve. Poi passa alle schede: la lista della spesa la costruisci sommando gli ingredienti, come fanno le liste di questo libro.

Una settimana costruita con le ricette di stagione autunno-inverno e quelle di tutto l'anno, per chi pranza a casa e ha poco tempo la sera. I controlli in fondo sono quelli della scheda.

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	CENA E CONTORNO	SPUNTINO O DOLCE	SI PREPARA PRIMA
Lunedì	C02	U09	S06 + K02 + pane	D01	Verdure B05 e ceci B01 dalla sessione; sugo di S06 la sera prima
Martedì	C06	P02	S15 + K04	frutta	Uova sode la sera prima; sugo B06; medaglioni formati la sera prima; cavolo K04 la sera prima
Mercoledì	C12	U08	S10 + K10	D03	Zuppa U08 fatta in anticipo; muesli e mandorle per la settimana
Giovedì	C01	P08	S03 + K08 + pane	frutta	Crema P08 in anticipo con i ceci B01; verdure del cartoccio stufate la sera prima
Venerdì	C10	U11	S16 + K01	D04	Insalata U11 la sera prima; fagioli S16 il giorno prima; ceci D04 al mattino
Sabato	C14	P05	S09 + K11 + pane	D08	Brodo B08; composto delle polpette S09 la sera prima
Domenica	C04	U06	S12 + K12 + pane	D09	Funghi e fagioli di U06 il giorno prima; spezzatino S12 anche il giorno prima

I CONTROLLI DELLA SETTIMANA

- Pesce 4 volte (S06, U11, S03, S09), pesce azzurro 1 (S09; 2 con la variante U11-V)
- Carne bianca 2 volte (S10, S12)
- Uova: 2,5 a testa (C06, S09, C04)
- Legumi 11 volte (U09, D01, S15, U08, P08, U11, S16, D04, S09, U06, S12)
- Verdura a ogni pranzo e cena; pane integrale nelle cene senza cereale: lunedì, giovedì, sabato, domenica
- Basi da preparare: B01 ceci, B05 verdure al forno, B06 sugo, B08 brodo

Le sigle fra parentesi quadre, come [F5], rimandano alle fonti elencate in fondo al libro.