



L'organizzazione dei pasti in famiglia

Cari genitori,

vi lascio un **menu di due settimane** perché vi faccia da riferimento per l'organizzazione dei pasti in famiglia durante l'autosvezzamento. Partite da queste indicazioni e adattatele in base alle esigenze del vostro bambino e della vostra famiglia, allineandole al modello del Piatto sano e della Piramide alimentare.

Scoprirete che questo menu include a ogni pasto **cereali, fonti proteiche, verdura e frutta**, e, grazie agli adattamenti di forma e consistenza, permette al bambino di partecipare al pasto familiare tramite le stesse preparazioni previste per gli altri commensali, ma sempre nel rispetto delle sue competenze e dei suoi tempi.

In alcuni punti vi ho lasciato le mie note per facilitare **l'adattamento delle proposte**: quando necessario, se gradito, è possibile integrare le preparazioni con opzioni più complete (ad esempio primi piatti più strutturati), grazie a una piccola aggiunta proteica o una porzione di verdura, senza necessariamente servire un classico secondo o un contorno. Ho completato il tutto con **delle indicazioni per il meal prep**, ovvero l'arte del portarsi avanti, come amo chiamarla: è molto più comodo anticipare alcune preparazioni per riuscire in poco tempo a sedersi tutti a tavola servendo un pasto soddisfacente e vario!

È importante chiarire che **questo non è uno schema rigido**, ma rappresenta un esempio che **va adattato alla vostra organizzazione familiare**: le giornate possono essere invertite, i pasti scambiati tra pranzo e cena e le ricette modificate in base alla stagionalità e alla disponibilità degli ingredienti. Prendetelo come un esercizio per distribuire i diversi alimenti nell'arco della settimana, garantendo varietà e alternanza, ricordando che l'attenzione va posta sull'equilibrio complessivo, più che sul singolo pasto.

Inoltre, alla fine, troverete un **planner vuoto**, pensato per essere compilato con i vostri piatti abituali: stampatelo e arricchitelo delle preparazioni della vostra famiglia e, se possono tornarvi utili, integratelo con le ricette del libro. Grazie alle frequenze della Piramide alimentare, vi guiderò a costruire una settimana alimentare bilanciata per tutta la famiglia.

Con affetto,
Dietista Verdiana

LEGENDA



Pranzo

NOTE / INDICAZIONI
PER IL MEAL PREP

Cena

NOTE / INDICAZIONI
PER IL MEAL PREP

Lunedì

BAMBINO
Bocconcini di **tacchino** con asparagi, stick di pane tostato, salsa di pomodoro e kiwi → p. 120

ADULTO
Replicate lo stesso menu e, se preferite, aggiungete un primo piatto più strutturato come un risotto agli asparagi.

- Tenete da parte una porzione di **bocconcini** per la cena di mercoledì.

BAMBINO
Gnocchi di miglio con crema di **ricotta** fresca, stick di verdure e pere → p. 113

ADULTO
Replicate lo stesso menu e dedicatevi un piccolo dessert: dividete le pere a metà e aggiungete qualche gheriglio di noce e un po' di miele. Cuocete la frutta in friggitrice ad aria o in forno per qualche minuto, fino a caramellare la superficie.

- Congelate una porzione di gnocchi di miglio crudi per il pranzo di mercoledì.
- Se volete far assaggiare al bambino anche il dessert di frutta evitate miele e noci.

Martedì

TUTTA LA FAMIGLIA
Burger di **lenticchie** rosse con risotto, bietole e macedonia di banana, mirtilli e lamponi → p. 124

- I **burger** possono essere congelati già cotti oppure crudi e sono comodissimi per essere utilizzati nei pasti futuri.

BAMBINO
Tortino soffice ai broccoli con taccole al pomodoro e nespole → p. 119

ADULTO
Replicate lo stesso menu e accompagnate il tortino con un primo piatto, un cuscus o un risotto con un condimento a base di verdure, come una pasta ai broccoli.

- Conservate una porzione di **tortino** per la cena di giovedì.

Mercoledì

TUTTA LA FAMIGLIA
Gnocchi di miglio con sugo di pomodoro e **ricotta**, fagiolini all'olio e fragole

BAMBINO
Bocconcini di **tacchino** con spinaci ripassati, stick di pane con pomodorini e basilico e macedonia di melone e maggiorana

ADULTO
Sostituite i bocconcini di tacchino con del petto di **pollo** alla piastra e servite le bruschette al posto +degli stick di pane.

Giovedì

TUTTA LA FAMIGLIA
Hummus di **fagioli** bianchi e rapa rossa con waffle di zucchine, carote gratinate e macedonia di mela e mirtilli → p. 134

BAMBINO
Tortino soffice ai broccoli, +spinaci all'agro e albicocche

ADULTO
Crema di porri e patate +con semi misti e torta salata con **uova**, **ricotta** e spinaci +e albicocche

Venerdì

TUTTA LA FAMIGLIA
Polpette di **merluzzo** con risotto alle zucchine, melanzane a bastoncino e gelatino di albicocche → p. 145

- Congelate una porzione di polpette di **merluzzo** per la cena di domenica.

BAMBINO
Pasta alla crema di zucchine e menta, burger di **lenticchie** rosse con agretti ripassati, pesche alla piastra con crema di mandorle

ADULTO
Bruschette con aglio e **cannellini** all'olio, agretti ripassati, pesche alla piastra con crema di mandorle. Potete aggiungere un po' di primo.

Sabato

TUTTA LA FAMIGLIA
Polpette di **piselli** con patate sabbiate, insalata di ravanelli e macedonia di fragole e banane → p. 116

TUTTA LA FAMIGLIA
Pancake salati di avena e zucchine con salsa allo **yogurt** greco, zucchine a bastoncino e prugne → p. 142











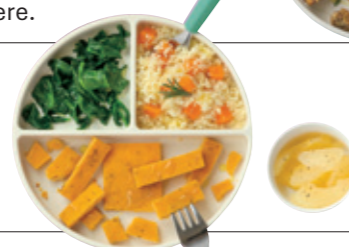

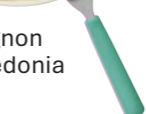

Domenica

BAMBINO
Stick di polenta con hummus di **cannellini** e zucchine, peperone arrostito e melone → p. 138

ADULTO
Replicate lo stesso menu e, se volete, accompagnatelo con un po' di **formaggio** e una crudité di verdure.

BAMBINO
Polpette di **merluzzo** con patate arrosto, ratatouille di verdure estive, ciliegie e **yogurt** bianco aromatizzato alla vaniglia

ADULTO
Sostituite le polpette con un filetto di **orata** al forno.

	Pranzo	NOTE / INDICAZIONI PER IL MEAL PREP	Cena	NOTE / INDICAZIONI PER IL MEAL PREP
Lunedì	<p>TUTTA LA FAMIGLIA Pasta con crema di zucca con polpette di ceci, cime di rapa e zucca a bastoncino e mele profumate alla cannella → p. 166</p> 	<p>- Vi consiglio di preparare qualche porzione in più di zucca al forno a fette: quella che avanza potete poi congelarla e averla pronta per le prossime occasioni.</p>	<p>BAMBINO “Salsiccia” di manzo con stick di pane, finocchi gratinati e pompelmo → p. 196</p> <p>ADULTO Replicate lo stesso menu e, se volete, aggiungete un primo piatto, come un risotto alle verdure, ad accompagnare una porzione più contenuta di pane.</p> 	<p>- Congelate una porzione di salsiccia di manzo.</p>
Martedì	<p>TUTTA LA FAMIGLIA Tortino di zucca con salsa di ricotta al pomodoro, purè di patate e zucca e uva → p. 179</p> 	<p>- Conservate in frigo una porzione di tortino di zucca e di salsa di ricotta per il pranzo di giovedì.</p>	<p>TUTTA LA FAMIGLIA Salmone ricoperto di pistacchio con riso e broccoli saltati e mele → p. 174</p> 	<p>- Conservate una porzione di salmone per mercoledì sera.</p>
Mercoledì	<p>BAMBINO Straccetti di pollo con purè di patate e carote, bietole e budino di cachi → p. 170</p> <p>ADULTO Replicate lo stesso menu e, se volete, guarnite il budino di cachi con crema e granella di frutta secca</p> 		<p>BAMBINO Salmone ricoperto di pistacchio con pasta al sugo semplice di pomodoro, spinaci saltati e clementine</p> <p>ADULTO Pasta al sugo di pomodoro e tonno accompagnata da spinaci saltati e clementine</p> 	<p>- È opportuno non proporre regolarmente pesce conservato ai bambini: avere a disposizione una porzione di pesce non lavorato avanzato da preparazioni precedenti è sicuramente da preferire.</p>
Giovedì	<p>BAMBINO Tortino di zucca con salsa di ricotta al pomodoro, carote saltate e macedonia di uva, banana e mela verde</p> <p>ADULTO Pasta alla carbonara di cavolfiore con carote saltate e macedonia di uva, banana e mela verde</p> 	<p>- La carbonara non è un piatto adatto in svezzamento, perché le uova devono essere proposte sempre ben cotte. Per una maggiore sicurezza scegliete uova pastorizzate in brick.</p>	<p>TUTTA LA FAMIGLIA Zuppa di cavolo e legumi con waffle di patate e arance rosse → p. 210</p> 	
Venerdì	<p>BAMBINO Pasta al ragù vegetale, polpette di lenticchie con salsa allo yogurt e arance → p. 189</p> <p>ADULTO Replicate lo stesso menu e, se volete, accompagnatelo con un'insalata mista o della verdura cotta, a piacere.</p> 	<p>- Congelate le polpette di lenticchie per la cena di domenica.</p>	<p>TUTTA LA FAMIGLIA Risotto con carciofi e zafferano, filetto di platessa al cartoccio, carciofi al tegame e pere con mirtilli → p. 203</p> 	
Sabato	<p>TUTTA LA FAMIGLIA Farifrittata di ceci e zucca con cuscus, spinaci e pere → p. 182</p> 		<p>TUTTA LA FAMIGLIA Crocchette di riso e broccoli con porri e cavolfiore viola, stick di formaggio e pere alla cannella → p. 168</p> 	
Domenica	<p>BAMBINO Salsiccia di manzo con funghi champignon trifolati, spinaci saltati e polenta, macedonia di kiwi giallo e verde</p> <p>ADULTO Sostituite la salsiccia con dello spezzatino di manzo.</p> 	<p>- Ricordatevi che la porzione di funghi per i bambini, offerta sempre ben cotta, deve essere contenuta; questi alimenti, inoltre, devono essere sempre acquistati tramite circuiti ufficiali e coltivati, mai raccolti.</p>	<p>BAMBINO Polpette di lenticchie con porridge di miglio alla zucca, verza in umido e banana alla piastra</p> <p>ADULTO Sostituite le polpette con delle lenticchie in umido e arricchite il porridge con dei semi misti.</p> 	

DA STAMPARE,
COMPILARE
E ATTACCARE
AL FRIGO

	Pranzo	NOTE / INDICAZIONI PER IL MEAL PREP	Cena	NOTE / INDICAZIONI PER IL MEAL PREP
Lunedì	
Martedì	
Mercoledì	
Giovedì	
Venerdì	
Sabato	
Domenica	

FREQUENZE SETTIMANALI → ● LEGUMI 5-7 volte ● CARNE 2-3 volte ● PESCE 2-3 volte ● FORMAGGI 1-2 volte ● UOVA 1-2 volte