



Qualche spunto per decidere cosa portare in tavola questo mese!

Per altre idee seguimi sul blog

[lericettedicle.com](http://lericettedicle.com)

e su:



[@lericettedicle](#)



[@wondercle](#)



[@levideoricettedicle](#)



# MEAL PLAN DI SETTEMBRE



CON RICETTE E LISTA DELLA SPESA



**Tema del Mese: Ripresa graduale:**

Siamo tornati dalle vacanze e ancora non siamo bene rientrati nelle nostre routine, i bambini non hanno ancora ripreso tutte le loro attività invernali e le giornate più fresche iniziano a fare capolino. Insomma: siamo tornati ma la testa è ancora altrove! Per riaccompagnare anche le vostre abitudini in cucina ad un graduale riadattamento, i piatti che vi propongo di preparare questo mese combinano elementi di semplicità a piccoli spunti fantasia, per sollecitare il palato andando a combinare con intelligenza sapori noti e avanzi pilotati. Stress minimo ma grande gusto!

*L'entusiasmo è per la vita quello che la fame è per il cibo – Bertrand Russel*

**Come usare questo meal plan:**

Nella costruzione del meal plan ho tenuto conto dei suggerimenti della mia nutrizionista e alternato diverse fonti di proteine (carni bianche, pesce, legumi, uova...) proponendo ciascun tipo due volte a settimana.

L'apporto di carboidrati, dove non previsto nella ricetta, può essere integrato con pane, riso o un piatto di pasta semplice. Stesso dicasi per le porzioni di verdura.

**Vi propongo in tutto 14 opzioni** (2 per ogni giorno della settimana), in cui combinare anche gli stessi ingredienti o avanzi che possono essere preparate in pochi passaggi. Ma sta a voi decidere se cucinare ogni giorno, oppure preparare qualche porzione in più e congelarla o mangiare la stessa pietanza più volte nella settimana (cosa che a me personalmente non dispiace!). Dipende dalle vostre abitudini, gusti e soprattutto tempo che potete dedicare alla preparazione dei pasti. Lo scopo di questo meal plan è proporvi delle idee che potete poi integrare nelle vostre abitudini come meglio preferite.

Il meal plan include anche **lista ingredienti e un riassunto del procedimento**.

Per consultare **la ricetta integrale**, clicca sul link sotto il titolo della ricetta.

**Consiglio: Stampa l'ultima pagina e portala con te nell'agenda o nel portafoglio per un veloce riferimento per cosa comprare in base ai piatti che intendi preparare.**

Per altri spunti visita [lericettedicle.com](http://lericettedicle.com)

Oppure dai uno sguardo a queste categorie:

[Che pereparo oggi?](#) - [Facile e Veloce](#) – [Un due tre... cena!](#)

	Ricetta	Ingredienti	Procedimento o Consigli di preparazione	Foto
LUN	<b>Uova in purgatorio</b> ricetta non ancora sul blog	uova, avanzi di sugo al pomodoro, pane	Scalda degli avanzi di sugo al pomodoro preparato con cipolla e peperoncino, rompici dentro delle uova, cuoci a fuoco basso con coperchio.	
	<b>Risotto con spinaci e broccoli</b> ricetta non ancora sul blog	riso, broccoli, spinaci (anche surgelati, scalogno, parmigiano)	Mentre cuoci il riso, in una pentola insaporisci degli spinaci e dei broccoli con scalogno e olio. Aggiungi un po' di acqua di cottura del riso e frulla. Completa la cottura del riso nel passato ottenuto.	
MAR	<b>Pollo marinato alla senape</b> <a href="https://lericetedicle.com/2022/06/12/pollo-marinato-allasenape/">https://lericetedicle.com/2022/06/12/pollo-marinato-allasenape/</a>	pollo (petto), senape, olio, aglio, aromi per arrosti	In un sacchetto con chiusura zip inserisci il pollo con tutti gli ingredienti della marinata e lascia marinare per 2 ore o tutta una notte. Cuoci in padella o nella friggitrice ad aria. Servi con insalata e/o patate	
	<b>Pasta e Lenticchie</b> <a href="https://lericetedicle.com/2011/02/22/lenticchie">https://lericetedicle.com/2011/02/22/lenticchie</a>	Lenticchie, pomodori secchi, aglio, erbe aromatiche, olio, sapori brodo	Scalda dell'olio con aglio cipolla carote e sedano, aggiungi le lenticchie e acqua bollente + un cucchiaio di concentrato di pomodoro. Sala solo alla fine. Cuoci la pasta o il riso nel brodo di cottura per un sapore più deciso.	
MER	<b>Pasta alla carbonara</b> <a href="https://lericetedicle.com/2020/04/07/carbonara-day-celebrato-in-diretta-streaming-su-facebook/">https://lericetedicle.com/2020/04/07/carbonara-day-celebrato-in-diretta-streaming-su-facebook/</a>	guanciale, tuorlo d'uovo, pecorino romano, pepe	Mentre cuoce la pasta fai tostare del guanciale in una padella. Ferma la cottura sfumando con un po' di acqua di cottura. Scola la pasta, condiscila con tuorlo d'uovo, il guanciale e del formaggio pecorino	
	<b>Insalata di pollo e uva</b> <a href="https://www.instagram.com/p/CheoROXatz/">https://www.instagram.com/p/CheoROXatz/</a>	avanzi di pollo, uva, cetrioli, maionese, senape	Usa degli avanzi di pollo cotto in brodo oppure al forno. Condisci con cetrioli, uva, maionese e senape.	

GIOV	<b>Hamburger / AVANZI</b>	hamburger, panini per hamburger, salse, patatine, cetrioli	Se li acquistate già pronti, vi consiglio quelli di scottona!	
VEN	<b>Salmone al forno</b> <a href="https://lericetedicle.com/2022/02/28/tranci-di-salmone-al-forno-o-nella-friggitrice-ad-aria-facili-facili/">https://lericetedicle.com/2022/02/28/tranci-di-salmone-al-forno-o-nella-friggitrice-ad-aria-facili-facili/</a>	tranci di salmone, burro o olio, limone, aglio, prezzemolo	Condisci il salmone con burro fuso, limone e un trito di aglio e prezzemolo, metti in forno pe 12/15 min	
	<b>Zuppa di lenticchie e spinaci</b> <a href="https://www.instagram.com/p/Ca152xcA91Y/">https://www.instagram.com/p/Ca152xcA91Y/</a>	lenticchie, spinaci, brodo, curcuma,	cuoci le lenticchie in un brodo vegetale con cipolla, carote, sedano e zucchine. Quando sono cotte unisci degli spinaci (anche congelati vanno bene) curcuma,mix di erbe aromatiche (timo, origano, basilico) e curcuma in polvere.	
SAB	<b>Insalata di Salmone</b> <a href="https://www.instagram.com/p/ChX7G6JqcdG/">https://www.instagram.com/p/ChX7G6JqcdG/</a> PIZZA	salmone cotto, cetrioli, cipolla rossa, ravanelli, maionese, senape, limone	Puoi usare degli avanzi di salmone cotto al forno e altre verdure che hai in frigo.	
DOM	<b>(CENA) Piadina o Puccia</b>	Piadine, salumi, formaggio, rucola o insalata	Crea una nuova piadina mischiando quello che hai in frigo da smaltire, sono sempre i piatti più giososi quelli che nascono così!	

Per altri spunti visita [lericettedicle.com](http://lericettedicle.com)



Oppure dai uno sguardo a queste categorie:

[Che pereparo oggi?](#) - [Facile e Veloce](#) – [Un due tre... cena!](#)

E se cerchi ispirazione **per colazione e merenda**, consulta [l'elenco fotografico dei dolci](#)

\* \* \*

Lista della spesa per il Meal Plan Settembre 2022 – Stampalo e portalo con te per sapere sempre cosa comprare!

Ricetta	Ingredienti / Lista della spesa		
Per la ricetta vedi il Meal Plan di settembre 2022 di <a href="http://LeRicettediCle.com">LeRicettediCle.com</a>			
<b>Uova in purgatorio</b>	uova, avanzi di sugo al pomodoro, pane	Insalata di pollo e uva	avanzi di pollo, uva, cetrioli, maionese, senape
<b>Risotto con spinaci e broccoli</b>	riso, broccoli, spinaci (anche surgelati, scalogno, parmigiano)	Hamburger	hamburger, panini per hamburger, salse, patatine, cetrioli
<b>Pollo marinato alla senape</b>	pollo (petto), senape, olio, aglio, aromi per arrosti	Salmone al forno	tranci di salmone, burro o olio, limone, aglio, prezzemolo
<b>Pasta e Lenticchie</b>	Lenticchie, pomodori secchi, aglio, erbe aromatiche, olio, sapori brodo	Zuppa di lenticchie e spinaci	lenticchie, spinaci, brodo, curcuma,
<b>Pasta alla carbonara</b>	guanciale, tuorlo d'uovo, pecorino romano, pepe	Insalata di Salmone	salmone cotto, cetrioli, cipolla rossa, ravanelli, maionese, senape, limone
		Piadina o Puccia	Piadine, salumi, formaggio, rucola o insalata
<b>Sempre in dispensa</b>	Farina, grana, pangrattato, olio, aceto, aglio, cipolle, erbe aromatiche, sale, pepe, peperoncino, concentrato di pomodoro, limoni, ...		