



7 Colazioni per una settimana senza stress

Sane, gustose e da circa 400 kcal

Più energia
Ogni mattina
Minore stress
Una settimana
più semplice

CON
LISTA DELLA
SPESA
E CONSIGLI
MEAL PREP

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
400 kcal	400 kcal	400 kcal	400 kcal	400 kcal	400 kcal	400 kcal
Yogurt con mela, noci e cannella	Pane integrale con ricotta, fragole e mandorle	Frittata con spinaci e pomodorini	Pancake alla banana con frutti di bosco e yogurt	Yogurt con granola fatta in casa e frutta fresca	Toast con avocado, uova strapazzate e pomodorini	French toast alla cannella con frutta e yogurt
- Yogurt bianco naturale 150 g - Mela 150 g - Noci 15 g - Fiocchi d'avena 30 g - Cannella q.b. - Miele 5 g (opzionale)	- Pane integrale 60 g (2 fette) - Ricotta 80 g - Fragole 150 g - Mandorle 15 g - Semi di chia 5 g	- Uova 2 - Spinaci freschi 50 g - Pomodorini 100 g - Olio extravergine d'oliva 5 g - Pane integrale 50 g	- Banana 100 g - Farina d'avena 40 g - Uova 1 - Yogurt greco 50 g - Frutti di bosco 100 g - Noci 10 g - Miele 5 g (opzionale)	- Yogurt greco 150 g - Granola 40 g (vedi ricetta) - Frutti di bosco 100 g - Banana 50 g - Semi di lino 5 g	- Pane integrale 60 g - Avocado 70 g - Uova 2 - Pomodorini 100 g - Semi di sesamo 5 g - Olio extravergine d'oliva 5 g	- Pane integrale 60 g (2 fette) - Uova 2 - Latte 80 ml - Cannella q.b. - Frutta fresca 150 g (banana, frutti di bosco, ecc.) - Yogurt 50 g - Miele 5 g (opzionale)
5 minuti	10 minuti	10 minuti	15 minuti (prepari più pancake)	5 minuti	10 minuti	15 minuti
Caffè o tè senza zucchero	Cappuccino o caffè latte	Spremuta d'arancia fresca	Tè verde o tisana	Latte o bevanda vegetale	Caffè o cappuccino	Latte macchiato o tè

Meal prep della colazione

PREPARA OGGI, GUSTA TUTTA LA SETTIMANA



Prepara più pancake e conservali in frigo fino a 3 giorni oppure congelali.



Prepara la granola fatta in casa e conservala in un barattolo ermetico per 2 settimane.



Cuoci in anticipo qualche uovo sodo e conservalo in frigo fino a 3 giorni.



Affetta e congela il pane, così hai sempre fette pronte da tostare.



Lava e taglia la frutta in anticipo (quando possibile) e conservala in contenitori ermetici.



Tieni sempre yogurt, latte e bevande vegetali in frigo.



Porziona la frutta secca in piccoli contenitori per avere le quantità giuste.



Lava e asciuga le verdure in anticipo per avere tutto pronto.

Lista della spesa

PER 7 COLAZIONI (1 PERSONA)

Frutta e verdura

- ☐ Mele (2)
- ☐ Banane (4)
- ☐ Fragole (250 g)
- ☐ Frutti di bosco (250 g)
- ☐ Arance (2)
- ☐ Pomodorini (250 g)
- ☐ Spinaci freschi (100 g)
- ☐ Avocado (2)

Latticini e uova

- ☐ Yogurt bianco naturale
- ☐ Yogurt greco
- ☐ Ricotta
- ☐ Latte o bevanda vegetale
- ☐ Uova (1 confezione)

Cereali e pane

- ☐ Pane integrale
- ☐ Fiocchi d'avena
- ☐ Farina d'avena
- ☐ Granola o ingredienti per farla in casa

Frutta secca e semi

- ☐ Noci
- ☐ Mandorle
- ☐ Semi di chia
- ☐ Semi di lino
- ☐ Semi di sesamo

Dispensa

- ☐ Miele
- ☐ Cannella
- ☐ Olio extravergine d'oliva
- ☐ Sale e pepe

Checklist settimanale

- ☐ Controlla cosa hai già in casa
- ☐ Prepara la granola
- ☐ Prepara i pancake
- ☐ Cuoci le uova sode
- ☐ Lava e taglia la frutta
- ☐ Porziona la frutta secca
- ☐ Affetta e congela il pane
- ☐ Organizza gli ingredienti in frigo
- ☐ Goditi le tue colazioni!

Piccoli passi, grandi giornate



LavaScappa

CASA PIÙ SEMPLICE, VITA PIÙ LEGGERA

LUNEDÌ | Coppa cremosa mela, noci e cannella

398 kcal circa · 5 minuti · 1 persona · bevanda inclusa

Ingredienti e calorie indicative

Yogurt greco bianco 170 g (125 kcal); mela 150 g (78); fiocchi di avena 25 g (95); noci 12 g (79); caffè con latte parzialmente scremato 45 ml (21).

Come si prepara

Mescola yogurt e avena. Aggiungi mela a cubetti, noci tritate e cannella. Servi con caffè macchiato.

Il trucco LavaScappa

Prepara le noci in porzioni; taglia la mela al momento.

Le calorie sono stime basate su valori medi: marche, taglie delle uova e prodotti possono modificarle. Non è un piano dietetico personalizzato.

MARTEDÌ | Toast ricotta, fragole e mandorle

398 kcal circa · 8 minuti · 1 persona · bevanda inclusa

Ingredienti e calorie indicative

Pane integrale 65 g (163); ricotta vaccina 80 g (117); fragole 150 g (48); mandorle 10 g (58); tè senza zucchero (0); miele 4 g (12).

Come si prepara

Tosta il pane, spalma la ricotta e aggiungi fragole a fettine, mandorle e un filo di miele. Accompagna con tè.

Il trucco LavaScappa

Tieni il pane affettato in congelatore.

Le calorie sono stime basate su valori medi: marche, taglie delle uova e prodotti possono modificarle. Non è un piano dietetico personalizzato.

MERCOLEDÌ | Frittata salata colorata

395 kcal circa · 12 minuti · 1 persona · bevanda inclusa

Ingredienti e calorie indicative

Uova 2 medie (144); pane integrale 60 g (150); spinaci 60 g (14); pomodorini 120 g (22); olio EVO 7 g (63); caffè espresso (2).

Come si prepara

Salta brevemente spinaci e pomodorini con olio, versa le uova sbattute e cuoci bene da entrambi i lati. Servi con pane e caffè.

Il trucco LavaScappa

Lava le verdure in anticipo; cuoci la frittata al momento.

Le calorie sono stime basate su valori medi: marche, taglie delle uova e prodotti possono modificarle. Non è un piano dietetico personalizzato.

GIOVEDÌ | Pancake banana e mirtilli

398 kcal circa · 15 minuti · 1 persona · bevanda inclusa

Ingredienti e calorie indicative

Banana 100 g (89); uovo medio 1 (72); farina di frumento 40 g (145); mirtilli 80 g (46); yogurt greco 50 g (37); tè verde (0); miele 3 g (9).

Come si prepara

Schiaccia la banana, unisci uovo e farina. Cuoci piccoli pancake su padella antiaderente; servi con yogurt, mirtilli e miele. Bevi tè verde.

Il trucco LavaScappa

Prepara i pancake la sera e raffreddali rapidamente prima di riporli in frigorifero.

Le calorie sono stime basate su valori medi: marche, taglie delle uova e prodotti possono modificarle. Non è un piano dietetico personalizzato.

VENERDÌ | Yogurt croccante ai frutti di bosco

397 kcal circa · 5 minuti · 1 persona · bevanda inclusa

Ingredienti e calorie indicative

Yogurt greco 170 g (125); granola 40 g (180); frutti di bosco 150 g (65); semi di lino 5 g (27); tisana senza zucchero (0).

Come si prepara

Distribuisce yogurt e frutti di bosco nella coppa. Completa con granola e semi macinati. Servi con una tisana.

Il trucco LavaScappa

Aggiungi la granola all'ultimo momento per conservarne la croccantezza.

Le calorie sono stime basate su valori medi: marche, taglie delle uova e prodotti possono modificarle. Non è un piano dietetico personalizzato.

SABATO | Toast uova e avocado

400 kcal circa · 12 minuti · 1 persona · bevanda inclusa

Ingredienti e calorie indicative

Pane integrale 60 g (150); uovo 1 (72); avocado 60 g (96); pomodorini 100 g (18); olio EVO 5 g (45); cappuccino con latte parzialmente scremato 40 ml (19).

Come si prepara

Tosta il pane; schiaccia l'avocado e condiscilo. Aggiungi uovo ben cotto e pomodorini. Accompagna con piccolo cappuccino.

Il trucco LavaScappa

Schiaccia l'avocado solo prima di servirlo.

Le calorie sono stime basate su valori medi: marche, taglie delle uova e prodotti possono modificarle. Non è un piano dietetico personalizzato.

DOMENICA | French toast dolce ai frutti rossi

399 kcal circa · 15 minuti · 1 persona · bevanda inclusa

Ingredienti e calorie indicative

Pane integrale 65 g (163); uovo medio 1 (72); latte parzialmente scremato 90 ml (42); frutti rossi 150 g (65); yogurt bianco 80 g (48); miele 3 g (9); tè senza zucchero (0).

Come si prepara

Sbatti uovo e latte, immergi il pane e cuocilo bene su padella antiaderente. Completa con yogurt, frutti rossi e miele. Servi con tè.

Il trucco LavaScappa

Perfetto per recuperare il pane del giorno prima.

Le calorie sono stime basate su valori medi: marche, taglie delle uova e prodotti possono modificarle. Non è un piano dietetico personalizzato.

La lista della spesa

Per 7 colazioni, 1 persona. Quantità utilizzate nelle ricette; compra confezioni adeguate e utilizza gli eventuali avanzati.

Frutta e verdura

Mele 150 g; fragole 150 g; spinaci 60 g; pomodorini 220 g; banana 100 g; mirtilli 80 g; frutti di bosco/rossi 300 g; avocado 60 g.

Latticini e uova

Yogurt greco bianco 390 g; yogurt bianco 80 g; ricotta 80 g; latte parzialmente scremato 175 ml; uova 5.

Pane, cereali e dispensa

Pane integrale 250 g; fiocchi di avena 25 g; farina di frumento 40 g; granola 40 g; noci 12 g; mandorle 10 g; semi di lino 5 g; miele 10 g; olio extravergine 12 g; cannella.

Bevande

Caffè per 2 preparazioni; tè/tisana per 4 preparazioni; acqua per tè e tisane.

Checklist della settimana

- ☐ Controllo cosa ho già in casa
- ☐ Compro la frutta di stagione
- ☐ Porziono noci, mandorle e semi
- ☐ Affetto e congelo il pane
- ☐ Preparo i pancake in anticipo
- ☐ Conservo i deperibili in frigorifero
- ☐ Aggiungo la frutta fresca al momento

Piccoli passi, grandi giornate. · www.lavascappa.com