

Piano pasti anti-crollo dopo le 15

Guida settimanale per manager

Scarica questa guida e usala ogni domenica per pianificare i tuoi pranzi della settimana. Semplice, veloce, energizzante.

Come funziona questo piano

- **3 ricette di base** che puoi mixare e ripetere ogni settimana
 - **Tempi di preparazione** di 10-15 minuti (sera o mattina presto)
 - **Ingredienti comuni** che riducono la spesa e semplificano lo shopping
 - **Equilibrio nutrizionale provato:** 50% verdure, 25% proteine, 25% carboidrati complessi
 - **Conservazione:** fresco in frigorifero fino a 3 giorni
-

La tua lista della spesa settimanale

Quantità per 5 pranzi

- | | |
|---|--|
| [] Petto di pollo (600g) – per il bowl di pollo-avocado | [] Quinoa cruda (200g) – bowl mediterraneo |
| [] Uova biologiche (6) – per frittata muffin | [] Riso integrale (200g) – alternativa alla quinoa |
| [] Ceci in scatola (2 lattine da 400g) – per bowl mediterraneo | [] Pane integrale (1 pagnotta) – per sandwich veloce giovedì [] Patate dolci (3 medie) – alternativa/snack |
| [] Yogurt greco naturale (500g) – per topping e snack | [] Olio extravergine di oliva (1 bottiglia nuova se necessario) |
| [] Spinaci freschi (100g) – pollo-avocado | [] Formaggio feta light (150g) – bowl mediterraneo |
| [] Pomodorini (400g) – bowl mediterraneo | [] Dressing yogurt-senape (homemade: yogurt + 1 cucchiaio senape dijon) |
| [] Cetrioli (2) – bowl mediterraneo | [] Limoni (2) – per condimento fresco |
| [] Carote (3 medie) – spuntini e bowl | [] Sale marino |
| [] Peperoni rossi (2) – frittata muffin | [] Pepe nero |
| [] Zucchine (300g) – frittata muffin | [] Paprika |
| [] Lattuga mista (150g) – per base bowl | [] Basilico fresco (o secco se non disponibile) |
| [] Avocado (2) – pollo-avocado | [] Aglio (1 bulbo) |
| [] Mandorle sgusciate (150g) – snack pomeridiano | [] Tè verde (per dopo pranzo, antiossidante) |
| [] Mele (3) – spuntini | |
| [] Semi di chia (1 confezione) – topping e snack | |

Schema preparazione della domenica

Passaggio 1: cuoci le proteine (7 minuti)

- Metti il petto di pollo in pentola con acqua, sale e basilico (12–15 minuti a fuoco medio)
- Mentre cuoce: preriscalda forno a 180°C per frittata muffin

Passaggio 2: prepara la frittata di muffin (30 minuti)

- Sbatti 4 uova con peperoni e zucchine tagliate finemente
- Versa in stampo muffin (6 cavità)
- Inforna e lascia cuocere 20 minuti mentre tu prepari il resto

Passaggio 3: cuoci i carboidrati (in parallelo, 15 minuti)

- Far bollire la quinoa in 250ml acqua con pizzico di sale per 12 minuti (puoi usare il riso integrale se preferisci, stessi tempi)

Passaggio 4: taglia le verdure (5 minuti finali)

- Mentre frittata e quinoa cuociono, taglia pomodorini, cetrioli, carote (bastano i pezzi giusti per i 5 pranzi)
- Spremi mezzo limone e conserva in frigorifero

Conservazione

- Frittata e muffin: riponi in contenitore di vetro
 - Quinoa: riponi in contenitore di vetro
 - Verdure pre-tagliate: riponi in contenitore con carta assorbente
 - Pollo: avvolgi in carta alluminio
-

Piano pranzi della settimana

LUNEDÌ: bowl mediterraneo

- Base: lattuga mista (50g)
- Aggiunta: 100g ceci cotti + 50g quinoa cotta
- Verdure: pomodorini + cetriolo + carota grattugiata
- Proteina aggiunta: 30g feta light
- Condimento: 1 cucchiaino olio EVO + succo limone + sale

Tempo montaggio: 3 minuti in ufficio

Calorie stimate: 420 kcal

Indice glicemico: BASSO – energia per 4+ ore

MARTEDÌ: bowl pollo e avocado

- Base: spinaci freschi (60g)
- Aggiunta: 120g petto pollo grigliato (prenotato domenica) + ½ avocado
- Verdure: carote julienne + semi di chia (1 cucchiaino)
- Dressing: yogurt naturale (2 cucchiali) + 1 cucchiaino senape dijon

Tempo montaggio: 2 minuti in ufficio

Calorie stimate: 380 kcal

Indice glicemico: BASSISSIMO – grassi sani mantengono sazietà

MERCOLEDÌ: frittata di muffin + contorno

- 1 frittata muffin (preparata domenica)
- Contorno: 50g riso integrale freddo + verdure crude (carote, peperoni)
- Snack con 1 mela
- Olio: 1 cucchiaino olio EVO nel contorno

Tempo montaggio: 2 minuti in ufficio

Calorie stimate: 400 kcal

Indice glicemico: MEDIO-BASSO

GIOVEDÌ: sandwich proteico + verdure

- Pane integrale (2 fette)
- Farcitura: 100g pollo grigliato + 1/2 avocado + spinaci + pomodoro
- Contorno: insalata mista con olio e limone
- Snack: manciata di mandorle (10 pezzi)

Tempo montaggio: 5 minuti

Calorie stimate: 450 kcal

Indice glicemico: MEDIO

VENERDÌ: bowl misto “flessibile”

- Scegli quello che avanza dai 4 giorni precedenti
- Mix: verdure + proteine rimanenti + carboidrati
- Condimento: olio + limone
- Obiettivo: esaurire le scorte prima del fine settimana

Tempo montaggio: 3 minuti in ufficio

Calorie stimate: 400 kcal

Indice glicemico: Dipende dal mix ma CONTROLLATO

Snack di emergenza

Scegli 1 di questi ogni pomeriggio:

- Mandorle + Mela (10 mandorle + 1 mela): grassi + fibre = energia stabile
- Yogurt greco (150g naturale): proteine pure, senza zuccheri aggiunti
- Barretta proteica fatta in casa
- Banana + 1 cucchiaio burro arachidi naturale: carboidrati lenti + grassi

Non assumere MAI dopo le 15:

- ~~X~~ barrette zuccherate
- ~~X~~ bevande energetiche zuccherate
- ~~X~~ biscotti commerciali

Benefici attesi dalla prima settimana

- Niente crolli alle 15 – glicemia stabile grazie al mix proteico-fibroso
 - Focus costante – cervello nutrito con grassi sani
 - Meno fame serale – sazietà prolungata nel pomeriggio
 - Energia sostenuta – non più cali improvvisi di concentrazione
 - Tempo risparmiato – 20 minuti di prep domenica = 5 giorni veloci
-

Monitoraggio settimanale

Compila questa sezione venerdì sera per tracciare il progresso:

Giorno	Pranzo scelto	Come ti sentivi alle 15?	Note
Lunedì		<input type="checkbox"/> Pieno di energia <input type="checkbox"/> Stanco	
Martedì		<input type="checkbox"/> Pieno di energia <input type="checkbox"/> Stanco	
Mercoledì		<input type="checkbox"/> Pieno di energia <input type="checkbox"/> Stanco	
Giovedì		<input type="checkbox"/> Pieno di energia <input type="checkbox"/> Stanco	
Venerdì		<input type="checkbox"/> Pieno di energia <input type="checkbox"/> Stanco	

Osservazioni personali:

- pranzo che ho preferito: _____
 - ingrediente che mi ha sorpreso: _____
 - pranzo da ripetere la prossima settimana: _____
-

Ricorda l'idratazione

Non dimenticare il tè verde dopo pranzo (intorno alle 14:30):

- **Benefici:** polifenoli per energia mentale, niente zucchero
- **Effetto:** riduce voglia di snack zuccherati alle 16

Porta con te una bottiglia d'acqua da 500ml – la disidratazione amplifica il senso di stanchezza.

**Stampa questa guida. Usa la lista spesa domenica.
Risparmia tempo, denaro e crolli pomeridiani.**

Buon appetito e buona concentrazione!
