

Bonus gratuito per te

Le tavole dei tagli sicuri

I 105 alimenti dell'atlante, divisi per categoria e pronti da stampare. Una foto, tre tagli: scegli la colonna dell'età di tuo figlio. Attaccale al frigo, lasciale ai nonni, portale al nido.

La frutta

28 alimenti

La verdura

28 alimenti

Cereali, pane e pasta

12 alimenti

Carne e pesce

16 alimenti

Uova e latticini

8 alimenti

Legumi, frutta secca e semi

13 alimenti

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

Tre regole valgono per tutte le tavole

1. **La prova della pinza.** Prima di servire, schiaccia il pezzo tra pollice e indice: se non cede, cuocilo ancora.
2. **La forma conta più della misura.** Tondo e liscio (acini, olive, pomodorini) va sempre tagliato in quattro per il lungo, in pezzi di circa 5 mm: se è grande, taglialo ancora.
3. **Nel dubbio, torna indietro di una colonna.** Se non sei sicuro che sia pronto per un taglio, usa quello della fascia precedente.

Il trucco di Marta

Io stamperei per prima la tavola della frutta: è quella che si usa di più, a merenda e a fine pasto. Attaccala al frigo con una calamita: il libro non sarà sempre aperto, la tavola sì.

Cosa trovi in questo file

Sei tavole (frutta · verdura · cereali, pane e pasta · carne e pesce · uova e latticini · legumi, frutta secca e semi), la pagina degli alimenti da evitare o da rimandare e la scheda «Se va di traverso» da tenere vicino al seggiolone. Ogni pagina si stampa in formato A4.

Un alimento che non trovi?

Un alimento che non trovi nelle tavole si taglia con le stesse regole: morbido alla prova della pinza, mai piccolo, tondo e duro.

Le età sono quelle delle indicazioni più prudenti. Nel dubbio, senti il pediatra.

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Banana****6-9**

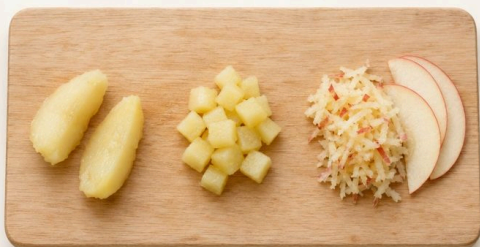
Mezza banana sbucciata in alto, con un pezzo di buccia come impugnatura.

9-12

Pezzetti morbidi di circa 1,5 cm.

12+

Rondelle tagliate a metà.

Scegli banane mature, con la buccia punteggiata.**Mela****attenzione****6-9**

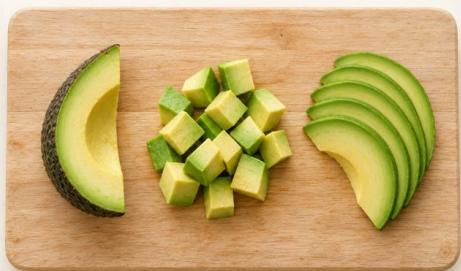
Spicchi sbucciati, cotti a vapore finché si schiacciano tra le dita.

9-12

Cubetti di mela cotta, circa 1 cm.

12+

Cruda solo grattugiata o a fettine sottilissime.

Cruda a spicchi o a cubetti è dura: aspetta i 4 anni circa.**Avocado****6-9**

Spicchio largo, con metà buccia come impugnatura.

9-12

Cubetti morbidi di circa 1,5 cm.

12+

Fettine sottili o cubetti.

Deve essere ben maturo, morbido sotto la pressione del dito.**Uva****attenzione****6-9**

Senza semi, in quattro per il lungo, leggermente schiacciata.

9-12

In quattro per il lungo.

12+

In quattro per il lungo, fino ai 4-5 anni.

Mai intera, mai solo a metà: è l'alimento tondo più a rischio.

6-9 mesi

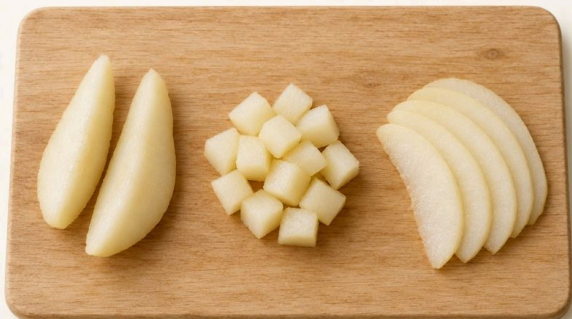
pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Pera****6-9**

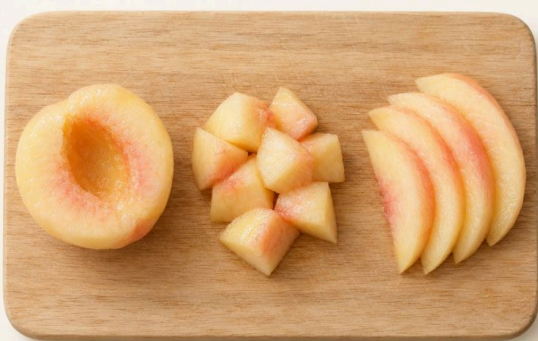
Spicchi sbucciati, cotti a vapore se non è matura e morbida.

9-12

Cubetti di circa 1 cm, molto maturi o cotti.

12+

Fettine sottili, cruda solo se ben matura.

Una pera acerba è dura come una mela cruda.**Pesca****6-9**

Mezza pesca matura senza nocciolo e senza buccia, da mordicchiare.

9-12

Pezzetti morbidi di circa 1,5 cm, senza buccia.

12+

Spicchi sottili o pezzetti, la buccia solo se ben matura.

Togli sempre il nocciolo prima di servirla.**Albicocca****6-9**

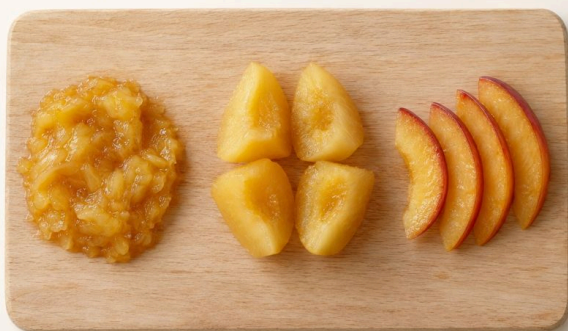
Metà matura e senza nocciolo, leggermente schiacciata.

9-12

In quattro, senza buccia se è spessa.

12+

In quattro o a pezzetti.

Secca, va ammollata e tritata fino ai 12 mesi.**Susina****6-9**

Metà matura, senza nocciolo e senza buccia, schiacciata.

9-12

In quattro, senza buccia.

12+

Spicchi sottili.

La buccia è scivolosa: all'inizio togli la sempre.

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Ciliegia**

attenzione

6-9

Snocciolata e schiacciata fino ad appiattirla.

9-12

Snocciolata e tagliata in quattro.

12+

Snocciolata e tagliata in quattro, fino ai 4 anni circa.

Piccola, tonda e con il nocciolo: va sempre snocciolata e tagliata.**Fragola**

6-9

Schiacciata con la forchetta, oppure mescolata allo yogurt.

9-12

In quattro per il lungo, o a pezzetti di 1 cm.

12+

A fettine o pezzetti.

Introducila come ogni frutto nuovo, osservando la pelle intorno alla bocca.**Mirtilli**

attenzione

6-9

Schiacciati tra le dita fino ad appiattirli.

9-12

Schiacciati, oppure tagliati in quattro.

12+

Tagliati in quattro, fino ai 4 anni circa.

Piccoli e tondi: mai interi nei primi anni.**Lamponi**

6-9

Schiacciati con la forchetta.

9-12

Spezzati a metà, ben maturi.

12+

Interi se morbidi, altrimenti a metà.

Si sfaldano da soli tra le dita: sono tra i frutti di bosco più facili.

6-9 mesi

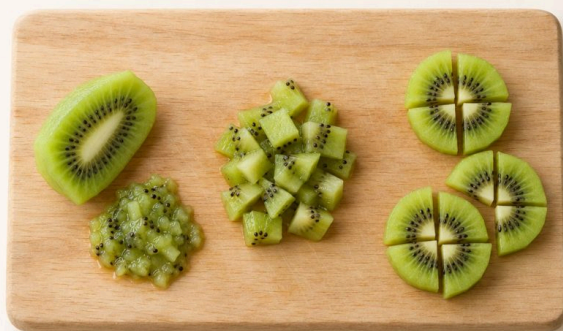
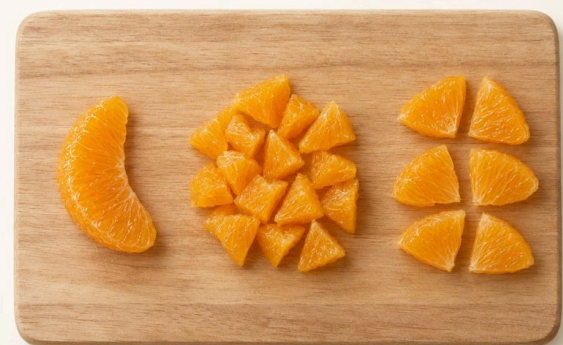
pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**More****6-9** Schiacciate con la forchetta.**9-12** In quattro per il lungo.**12+** A metà o in quattro.*Scegli more grandi e mature, senza la parte bianca dura al centro.***Kiwi****6-9** Mezzo kiwi sbucciato, a spicchio largo, o schiacciato.**9-12** Pezzetti morbidi di circa 1 cm.**12+** Rondelle tagliate in quattro.*Può arrossare la pelle intorno alla bocca per l'acidità. Se compaiono altri segni, senti il pediatra.***Arancia****6-9** Spicchio senza pellicina e senza semi, da succhiare.**9-12** Spicchi pelati a vivo, tagliati a pezzetti.**12+** Spicchi senza semi, tagliati a metà.*La pellicina è difficile da masticare: all'inizio togli la.***Mandarino****6-9** Spicchi senza pellicina e senza semi, schiacciati.**9-12** Spicchi pelati a vivo, tagliati a metà.**12+** Spicchi senza semi, tagliati a metà fino ai 4 anni.*Lo spicchio intero è tondo e scivoloso.*

6-9 mesi

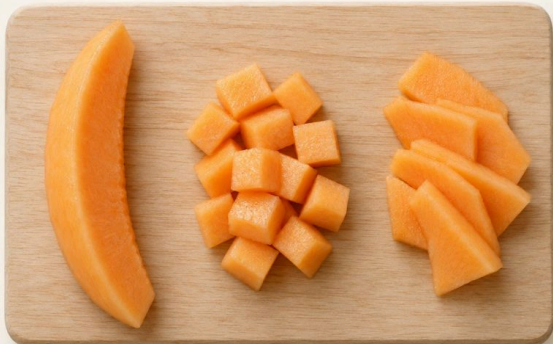
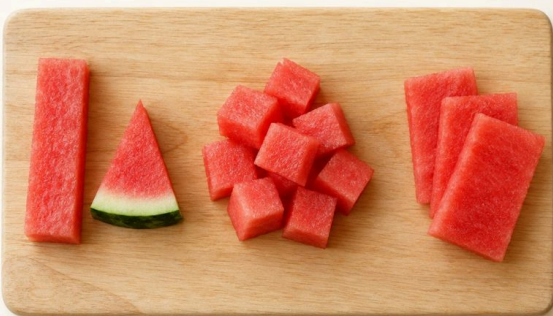
pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

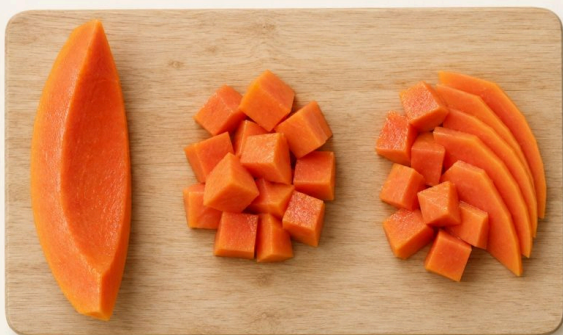
9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Melone****6-9** Fetta lunga e maturissima, senza buccia, larga due dita.**9-12** Cubetti morbidi di circa 1,5 cm.**12+** Cubetti o fettine.*Togli sempre tutta la buccia e i semi.***Anguria****6-9** Bastoncino largo senza semi, oppure triangolo con la buccia come impugnatura.**9-12** Cubetti di circa 1,5 cm, senza semi.**12+** Cubetti o fettine, sempre senza semi.*Anche i semi bianchi più piccoli vanno tolti.***Mango****6-9** Nocciolo con poca polpa intorno, da mordicchiare, oppure fetta larga.**9-12** Cubetti morbidi di circa 1,5 cm.**12+** Fettine o cubetti.*Il nocciolo intero va bene solo se è grande e senza punti che si staccano.***Ananas****6-9** Grattugiato finemente o frullato.**9-12** Grattugiato finemente, oppure cotto a pezzetti piccoli.**12+** Pezzetti piccoli e maturi, senza torsolo; se fatica, grattugiato.*È fibroso: crudo va grattugiato o cotto finché è morbido.*

6-9 mesipezzi grandi da impugnare, oppure
schiacciati o grattugiati**9-12 mesi**pezzetti morbidi da prendere con la
pinza**12+ mesi**bocconi da adulto in miniatura, sempre
morbidi**Fico****6-9** Metà fico maturo, senza buccia, schiacciata.**9-12** In quattro, senza buccia.**12+** In quattro o a spicchi.*Secco, va ammollato e tritato fino ai 12 mesi.***Cachi****6-9** Polpa morbida al cucchiaino, ben matura.**9-12** Pezzetti morbidi di circa 1,5 cm.**12+** Spicchi o pezzetti.*Il cachi mela, più duro, va cotto o tagliato a fettine sottilissime.***Melagrana** **attenzione****6-9** Solo il succo spremuto, mescolato allo yogurt.**9-12** Chicchi schiacciati con la forchetta e mescolati allo yogurt.**12+** Chicchi schiacciati, mescolati a yogurt o ricotta.*I chicchi interi hanno un seme duro: tienili schiacciati nei primi anni.***Papaya****6-9** Fetta lunga matura, senza semi e senza buccia.**9-12** Cubetti morbidi di circa 1,5 cm.**12+** Cubetti o fettine.*Matura è morbidissima, quasi come un avocado.*

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Pompelmo****6-9** Spicchio pelato a vivo, senza semi, da succhiare.**9-12** Pezzetti di spicchio pelato a vivo.**12+** Spicchi pelati a vivo, a metà.*Ha un sapore amaro: è normale che faccia una smorfia.***Olive****attenzione****6-9** Denocciolate, tritate finemente, solo in piccola quantità.**9-12** Denocciolate e tagliate in quattro per il lungo.**12+** Denocciolate e tagliate in quattro per il lungo, fino ai 4-5 anni.*Sono salate: poche e sciacquate. Mai intere, anche denocciolate.***Datteri****attenzione****6-9** Ammollati, denocciolati e frullati in una crema.**9-12** Denocciolati, ammollati e tritati.**12+** Denocciolati e tagliati in strisce sottili.*Sono appiccicosi: si attaccano al palato, servili sempre tritati o a strisce.***Uvetta****attenzione****6-9** Ammollata in acqua tiepida e frullata dentro un purè.**9-12** Ammollata e tritata finemente.**12+** Ammollata e tritata finemente, anche dentro biscotti e torte.*Piccola e appiccicosa: intera e secca aspetta i 4 anni circa.*

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Carota**

attenzione

6-9

Bastoncino lungo come un dito, cotto finché si schiaccia.

9-12

Bastoncini cotti tagliati a pezzetti, oppure cubetti morbidi.

12+

Cotta a pezzetti; cruda solo grattugiata.

Cruda a rondelle o a bastoncini è dura e tonda: aspetta i 4 anni circa.**Zucca****6-9**

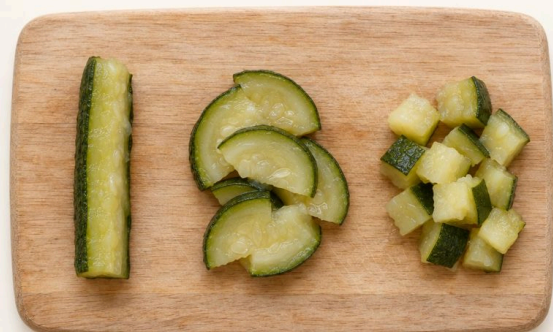
Spicchio largo cotto al forno, senza buccia.

9-12

Cubetti cotti di circa 1,5 cm.

12+

Cubetti o fettine cotte.

La zucca delicata e la mantovana diventano molto morbide e dolci.**Zucchini****6-9**

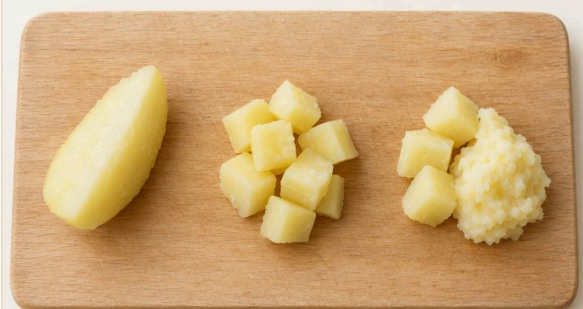
Bastoncino lungo con la buccia, cotto a vapore.

9-12

Mezze rondelle cotte, morbide.

12+

Rondelle o cubetti cotti; cruda solo grattugiata.

La buccia aiuta il bastoncino a non sfaldarsi in mano.**Patata****6-9**

Spicchio cotto al forno o al vapore, morbido.

9-12

Cubetti cotti di circa 1,5 cm.

12+

Cubetti, spicchi o purè.

Mai cruda. Togli sempre le parti verdi e i germogli.

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Patata dolce**

- 6-9** Spicchio largo cotto al forno, senza buccia.
- 9-12** Cubetti cotti di circa 1,5 cm.
- 12+** Spicchi o cubetti, anche con la buccia se morbida.

Dolce di natura, piace quasi sempre al primo assaggio.**Broccolo**

- 6-9** Cimetta grande con il gambo lungo come impugnatura, cotta a vapore.
- 9-12** Cimette piccole cotte, tagliate a metà.
- 12+** Cimette cotte a pezzetti.

Cuocilo finché il gambo cede alla prova della pinza.**Cavolfiore**

- 6-9** Cimetta grande con il gambo, cotta a vapore.
- 9-12** Cimette piccole cotte.
- 12+** Cimette cotte a pezzetti, anche gratinate.

Crudo è duro e si frantuma in pezzetti: servilo sempre cotto.**Piselli** **attenzione**

- 6-9** Cotti e schiacciati con la forchetta.
- 9-12** Cotti e schiacciati leggermente.
- 12+** Cotti, schiacciati fino ai 2 anni circa.

Piccoli e tondi: interi solo quando mastica bene.

6-9 mesi

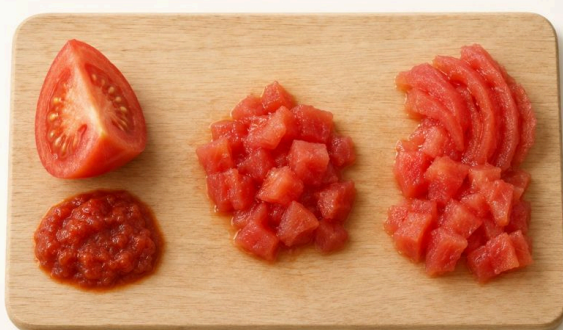
pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Fagiolini****6-9** Ben cotti, senza le punte, schiacciati o a pezzetti morbidi.**9-12** Cotti, tagliati a pezzetti di 1 cm.**12+** Cotti, a pezzetti.*Cuocili finché si schiacciano tra pollice e indice: se resistono alla pinza, cuocili ancora.***Spinaci****attenzione****6-9** Cotti e tritati finemente dentro purè, frittate o pappe.**9-12** Cotti e tritati.**12+** Cotti e tritati grossolanamente.*Le foglie intere si attaccano al palato. Nel primo anno, in piccole porzioni e consumati appena cotti.***Bietola****6-9** Cotta e tritata finemente dentro purè o pappe.**9-12** Cotta e tritata.**12+** Cotta e tritata grossolanamente.*Come gli spinaci, nel primo anno in piccole porzioni e appena cotta.***Pomodoro****6-9** Spicchio grande e maturo, oppure cotto in salsa.**9-12** Pezzetti senza buccia, crudi o cotti.**12+** Pezzetti o fettine.*La buccia è sottile e si attacca al palato: all'inizio togliela.*

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

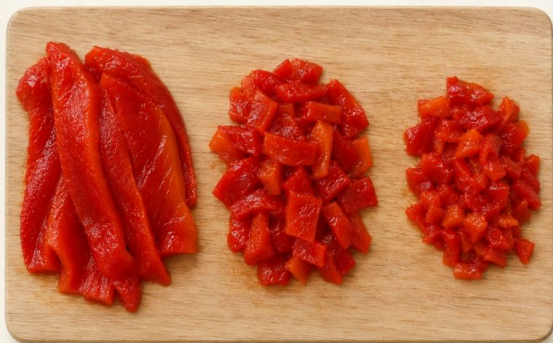
pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Pomodorini**

attenzione

6-9 In quattro per il lungo e schiacciati.**9-12** In quattro per il lungo.**12+** In quattro per il lungo, fino ai 4-5 anni.*Tondi e lisci come l'uva: mai interi, mai solo a metà.***Peperone****6-9** Falda cotta al forno, senza pelle, in strisce larghe.**9-12** Strisce cotte, senza pelle, tagliate a pezzetti.**12+** Cotto a pezzetti; crudo solo a strisce sottilissime.*La pelle cotta si stacca facilmente: togliila sempre all'inizio.***Melanzana****6-9** Bastoncino largo cotto al forno, senza buccia.**9-12** Cubetti cotti e morbidi.**12+** Cubetti o fettine cotte.*Mai cruda. Cotta al forno diventa cremosa.***Finocchio****6-9** Spicchio largo cotto a vapore, morbido.**9-12** Pezzetti cotti di circa 1 cm.**12+** Cotto a pezzetti; crudo solo a fettine sottilissime.*Crudo è croccante e fibroso: per i più piccoli sempre cotto.*

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Porro****6-9** Cotto e frullato dentro purè o pappe.**9-12** Cotto e tritato finemente.**12+** Cotto a rondelle sottili, separate.

Gli anelli interi sono elastici: separali o tritali.

**Cipolla****6-9** Cotta e frullata dentro purè o pappe.**9-12** Cotta e tritata finemente.**12+** Cotta e tritata, o a fettine sottili ben stufate.

Cruda è piccante e dura: per lui sempre cotta.

**Sedano** **attenzione****6-9** Cotto e frullato nel brodo o nei purè.**9-12** Cotto e tritato finemente.**12+** Cotto a pezzetti, senza fili.

Crudo ha fili lunghi e duri: aspetta i 4 anni circa per i bastoncini crudi.

**Cetriolo****6-9** Grattugiato finemente, senza buccia.**9-12** Grattugiato, oppure a fettine sottilissime a mezzaluna.**12+** Fettine sottili, senza buccia.

Crudo è croccante e si stacca a pezzi: nei primi mesi solo grattugiato.

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Asparagi****6-9**

Punta lunga cotta a vapore, senza la parte dura del gambo.

9-12

Cotti a pezzetti di 1 cm.

12+

Cotti a pezzetti.

Usa solo la parte tenera: il fondo del gambo è legnoso.**Carciofo****6-9**

Cuore cotto e frullato.

9-12

Cuore cotto, tritato o schiacciato.

12+

Cuore cotto a spicchi sottili.

Solo il cuore tenero. Le foglie esterne sono fibrose e non si masticano.**Funghi****attenzione****6-9**

Champignon cotti e frullati dentro un purè.

9-12

Champignon cotti e tritati finemente.

12+

Cotti a pezzetti piccoli.

Solo funghi coltivati del banco, sempre cotti. Sono gommosi: tritali bene.**Mais****attenzione****6-9**

Chicchi cotti frullati in una crema.

9-12

Chicchi cotti frullati o tritati finemente.

12+

Chicchi cotti tritati finemente, fino ai 4 anni circa.

I chicchi interi sono piccoli e duri. Mai popcorn prima dei 4-5 anni.

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Barbabietola**

- 6-9** Cotta, a spicchio largo, oppure frullata.
- 9-12** Cotta a cubetti di circa 1 cm.
- 12+** Cotta a cubetti o fettine; cruda solo grattugiata.

Colora pannolino e pipì di rosso: è normale, non spaventarti.

**Verza e cavolo nero**

- 6-9** Cotti e frullati nelle minestre o nei purè.
- 9-12** Cotti e tritati finemente.
- 12+** Cotti e tritati, senza la costa dura.

Togli sempre la costa centrale, è dura e fibrosa.

**Lattuga** attenzione

- 6-9** Meglio aspettare: le foglie crude si attaccano al palato.
- 9-12** Tritata finemente, mescolata ad altro.
- 12+** Tritata o a strisciole sottili.

Le foglie intere sono sottili e appiccicose: tritala sempre nei primi anni.

**Cavolini di Bruxelles** attenzione

- 6-9** Cotti e schiacciati, oppure frullati.
- 9-12** Cotti e tagliati in quattro.
- 12+** Cotti e tagliati in quattro.

Piccoli e tondi: mai interi.

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Pane****6-9**

Striscia di pane morbido tostata appena, larga due dita, con una crema spalmata sottile.

9-12

Pezzetti di pane morbido o striscioline tostate.

12+

Fette o pezzi, senza crosta dura.

La mollica fresca si appallottola in bocca. Leggermente tostato è più sicuro.**Pasta corta****6-9**

Fusilli o penne grandi, ben cotti, da impugnare.

9-12

Pasta corta ben cotta, anche di formato piccolo.

12+

Qualsiasi formato corto, cottura normale o poco più.

Cuocila 2-3 minuti in più del tempo indicato sulla confezione.**Spaghetti****6-9**

Ben cotti, spezzati a metà prima della cottura.

9-12

Ben cotti, tagliati in pezzi di 3-4 cm.

12+

Ben cotti, interi o spezzati.

Si arrotolano con la forchetta, non si risucchiano: per lui spezzati.**Pastina****6-9**

Formati piccoli (stelline, semini) ben cotti, nel brodo o nel purè.

9-12

Pastina ben cotta, anche asciutta con un condimento morbido.

12+

Pastina o formati piccoli, cottura normale.

Ottima per passare dalla crema liscia alla consistenza granulosa.

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Riso**

- 6-9** Crema di riso, oppure riso stracotto e frullato.
- 9-12** Riso morbido e un po' colloso, anche in palline schiacciate.
- 12+** Riso cotto, anche asciutto.

Alterna il riso con altri cereali durante la settimana.

**Orzo e farro**

- 6-9** Crema di orzo, oppure chicchi stracotti e frullati.
- 9-12** Chicchi ben cotti, tritati o frullati grossolanamente.
- 12+** Chicchi ben cotti, tritati grossolanamente fino ai 4 anni circa.

Cuociono a lungo: tieni pronta una porzione in congelatore.

**Couscous**

- 6-9** Ben idratato e mescolato a un purè, così sta insieme.
- 9-12** Ben idratato, condito con un sugo morbido.
- 12+** Idratato, anche asciutto.

I granelli asciutti si disperdono in bocca: legalo sempre a qualcosa di cremoso.

**Quinoa**

- 6-9** Ben cotta e frullata, oppure legata a un purè.
- 9-12** Ben cotta, mescolata a verdure schiacciate.
- 12+** Cotta, anche asciutta.

Sciacquala bene sotto l'acqua prima di cuocerla.

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Fiocchi d'avena****6-9**

Porridge cremoso, cotto in acqua o latte, oppure pancake morbidi a strisce.

9-12

Porridge più denso, anche in pancake o biscotti morbidi.

12+

Porridge, pancake, muffin.

Scegli i fiocchi piccoli: cuociono prima e restano più cremosi.**Polenta****6-9**

Morbida al cucchiaino, oppure bastoncini spessi di polenta raffreddata.

9-12

Bastoncini o cubetti morbidi.

12+

Morbida, a fette o a bastoncini al forno.

Raffreddata si taglia in bastoncini perfetti da impugnare.**Gnocchi di patate****attenzione****6-9**

Ben cotti e schiacciati con la forchetta.

9-12

Tagliati a metà o in quattro.

12+

Tagliati a metà fino ai 2 anni circa.

Sono morbidi ma della misura giusta per scivolare in gola: tagliati.**Grissini e cracker****attenzione****6-9**

Meglio aspettare: si spezzano in frammenti duri.

9-12

Solo grissini morbidi o cracker che si sciolgono in bocca, con te accanto.

12+

Solo quelli che si sciolgono in bocca; quelli duri, sbriciolati.

Quelli del commercio sono spesso salati: leggi l'etichetta.

6-9 mesipezzi grandi da impugnare, oppure
schiacciati o grattugiati**9-12 mesi**pezzetti morbidi da prendere con la
pinza**12+ mesi**bocconi da adulto in miniatura, sempre
morbidi**Pollo****6-9**

Coscia cotta senza pelle e senza ossicini, sfilacciata in fili sottili, oppure macinata o frullata.

9-12

Sfilacciato a pezzetti morbidi.

12+

Pezzetti piccoli o straccetti.

La coscia resta più morbida del petto. Controlla sempre che non ci siano ossicini.

**Tacchino****6-9**

Macinato o frullato nella pappa, oppure polpettine morbide schiacciate.

9-12

Sfilacciato o tritato, cotto in umido.

12+

Pezzetti piccoli e morbidi.

Il petto cotto alla piastra diventa asciutto: meglio in umido o in polpette.

**Manzo****6-9**

Macinato in polpettine morbide a bastoncino, oppure stracotto e sfilacciato.

9-12

Stracotto sfilacciato, oppure polpettine schiacciate.

12+

Pezzetti piccoli di carne tenera, ben cotta.

I pezzi interi di carne alla griglia sono gommosi: preferisci cotture lunghe.

**Carne macinata****6-9**

Polpettine morbide a forma di bastoncino, o sbriciolata nel sugo.

9-12

Polpettine schiacciate o tagliate a metà.

12+

Polpette tagliate a metà o in quattro.

Cuocila sempre bene, fino al centro. Niente salsiccia sbriciolata: è salata.

6-9 mesipezzi grandi da impugnare, oppure
schiacciati o grattugiati**9-12 mesi**pezzetti morbidi da prendere con la
pinza**12+ mesi**bocconi da adulto in miniatura, sempre
morbidi**Maiale (lonza)****6-9** Cotto al latte e frullato, oppure sfilacciato in fili sottili.**9-12** Sfilacciato o tritato.**12+** Fettine sottili tagliate a pezzetti.*Ben cotto, mai al sangue.***Vitello****6-9** Stracotto e frullato, o macinato in polpettine morbide.**9-12** Spezzatino stracotto, sfilacciato.**12+** Pezzetti piccoli e teneri.*In umido resta tenero anche nei tagli più magri.***Agnello****6-9** Macinato in polpettine, o stracotto e frullato.**9-12** Stracotto, sfilacciato e senza ossa.**12+** Pezzetti piccoli senza ossa e senza grasso duro.*Togli il grasso esterno, diventa gommoso.***Coniglio** attenzione**6-9** Cotto in umido, disossato con cura e frullato.**9-12** Sfilacciato e disossato con cura.**12+** Pezzetti piccoli, disossati.*Ha ossicini sottilissimi: controlla due volte con le dita.*

6-9 mesipezzi grandi da impugnare, oppure
schiacciati o grattugiati**9-12 mesi**pezzetti morbidi da prendere con la
pinza**12+ mesi**bocconi da adulto in miniatura, sempre
morbidi**Merluzzo****6-9** Filetto cotto, sbriciolato in scaglie grandi, senza spine.**9-12** Scaglie morbide, controllate una a una.**12+** Pezzetti o scaglie.*Passa le dita sul filetto cotto per sentire le spine: anche i surgelati possono averne.***Nasello****6-9** Filetto cotto a vapore, sbriciolato senza spine.**9-12** Scaglie morbide.**12+** Pezzetti.*Delicato e magro, è tra i pesci più usati nelle prime pappe.***Platessa****6-9** Filetto cotto, sbriciolato senza spine.**9-12** Scaglie morbide.**12+** Pezzetti o filetto intero tagliato.*Sottile, cuoce in pochi minuti.***Sogliola****6-9** Filetto cotto, sbriciolato senza spine.**9-12** Scaglie morbide.**12+** Pezzetti.*Le spine laterali sono sottilissime: sfilettala con calma.*

6-9 mesipezzi grandi da impugnare, oppure
schiacciati o grattugiati**9-12 mesi**pezzetti morbidi da prendere con la
pinza**12+ mesi**bocconi da adulto in miniatura, sempre
morbidi**Orata****6-9** Filetto cotto senza pelle e senza spine, a scaglie.**9-12** Scaglie morbide.**12+** Pezzetti.*Comprala già sfilettata, oppure chiedi al banco di toglierti le spine.***Branzino****6-9** Filetto cotto senza pelle e senza spine, a scaglie.**9-12** Scaglie morbide.**12+** Pezzetti.*Al cartoccio resta morbidissimo.***Salmone****6-9** Filetto cotto, in scaglie grandi o in strisce, senza pelle e spine.**9-12** Scaglie morbide.**12+** Pezzetti.*Mai affumicato nel primo anno: è salato e non è cotto.***Trota****6-9** Filetto cotto, sbriciolato senza spine.**9-12** Scaglie morbide.**12+** Pezzetti.*Ha spine sottili lungo il filetto: controlla con le dita.*

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Uovo****6-9**

Sodo, schiacciato nel purè, oppure frittata morbida a strisce.

9-12

Sodo a spicchi o a pezzetti, frittata a cubetti.

12+

Sodo a pezzetti, strapazzato, frittata.

Sempre ben cotto, tuorlo compreso. È un allergene: la prima volta osservarlo nei giorni seguenti.**Yogurt bianco intero****6-9**

Al cucchiaino, liscio, anche mescolato a frutta schiacciata.

9-12

Al cucchiaino, anche con frutta a pezzetti morbidi.

12+

Al cucchiaino o come base per salse e dolci.

Scegli quello bianco intero, senza zucchero aggiunto.**Ricotta****6-9**

Al cucchiaino, oppure spalmata sottile sul pane.

9-12

Al cucchiaino, nei sughi o negli impasti.

12+

Come preferisci.

È morbida e poco salata: una delle prime scelte per i latticini.**Parmigiano Reggiano** **attenzione****6-9**

Grattugiato finemente nella pappa, 5 g.

9-12

Grattugiato.

12+

Grattugiato, oppure a scaglie sottilissime.

A scaglie o a cubetti è duro: per i più piccoli solo grattugiato.

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Mozzarella**

attenzione

6-9 Grattugiata o sciolta in una pappa calda.**9-12** Pezzetti piccoli, oppure sciolta.**12+** Pezzetti piccoli, mai bocconcini interi.*È elastica: si masticano male i pezzi grandi. Ciliegine e bocconcini sempre in quattro.***Stracchino e crescenza****6-9** Spalmato sottile sul pane o sciolto nella pappa.**9-12** Spalmato o a cucchiariate nelle pappe.**12+** Spalmato, anche sulla pizza.*Sono formaggi freschi: controlla che siano fatti con latte pastorizzato.***Formaggio a fette**

attenzione

6-9 Grattugiato o fuso dentro un toast morbido.**9-12** Strisce sottili, oppure fuso.**12+** Strisce o pezzetti sottili, mai cubetti.*I cubetti di formaggio duro hanno la misura esatta della trachea, il canale dell'aria: sempre a strisce sottili.***Latte vaccino****6-9** Solo come ingrediente in cucina (porridge, besciamella, impasti).**9-12** Solo come ingrediente in cucina.**12+** Anche da bere in tazza, intero.*Prima dei 12 mesi il latte da bere resta quello materno o la formula.*

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Lenticchie rosse decorticate**

- 6-9** Cotte e frullate in una crema.
- 9-12** Cotte e schiacciate, anche in polpettine.
- 12+** Cotte, intere o nei sughi.

Decorticate vuol dire senza buccia. Non serve l'ammollo e cuociono in 15 minuti.

**Lenticchie**

- 6-9** Cotte e frullate, oppure passate al passaverdure per togliere le bucce.
- 9-12** Cotte e schiacciate.
- 12+** Cotte, intere se morbide.

Le piccole cuociono senza ammollo; scolale bene prima di frullarle.

**Ceci****attenzione**

- 6-9** Cotti e frullati, come una crema tipo hummus senza sale.
- 9-12** Cotti, schiacciati con la forchetta.
- 12+** Cotti, schiacciati fino ai 2-3 anni circa.

Il cece intero è tondo e duro: schiaccialo sempre nei primi anni.

**Fagioli cannellini**

- 6-9** Cotti e frullati.
- 9-12** Cotti e schiacciati.
- 12+** Cotti, schiacciati leggermente.

Quelli in scatola vanno sciacquati bene per togliere il sale.

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Fagioli borlotti****6-9** Cotti e passati al passaverdure, senza bucce.**9-12** Cotti e schiacciati.**12+** Cotti, schiacciati leggermente.*La buccia è spessa: all'inizio passali o frullali molto bene.***Fave** **attenzione****6-9** Sbucciate, cotte e frullate.**9-12** Sbucciate, cotte e schiacciate.**12+** Sbucciate e cotte, schiacciate leggermente.*Se in famiglia c'è il favismo (una condizione ereditaria per cui le fave possono far male), parlane con il pediatra prima di proporle.***Edamame (soia)** **attenzione****6-9** Sgranati, cotti e frullati.**9-12** Cotti e schiacciati.**12+** Cotti e schiacciati.*Mai il baccello intero: si mangiano solo i semi. La soia è un allergene.***Tofu****6-9** Bastoncini di tofu morbido, cotti al forno o in padella.**9-12** Cubetti morbidi di circa 1,5 cm.**12+** Cubetti o fettine.*Scegli quello al naturale, non affumicato. La soia è un allergene.*

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Noci** attenzione**6-9** Tritate finissime come farina, mescolate a yogurt o porridge.**9-12** Tritate finissime, oppure in crema spalmata sottile.**12+** Tritate finemente, mai a pezzi.*Intere o a pezzi aspettano i 4-5 anni. È un allergene: introdurlo così, tritato.***Mandorle** attenzione**6-9** Farina di mandorle, oppure crema diluita, spalmata sottile.**9-12** Farina o crema spalmata sottile.**12+** Tritate finemente o a lamelle sottili cotte nei dolci.*Intere aspettano i 4-5 anni. La crema pura va sempre spalmata sottile, mai a cucchiainate.***Nocciole** attenzione**6-9** Tritate finissime come farina, mescolate a yogurt o porridge.**9-12** Farina o crema pura, spalmata sottile.**12+** Tritate finemente.*Le creme alle nocciole del supermercato sono piene di zucchero: scegli quella 100% nocciole.***Arachidi** attenzione**6-9** Burro d'arachidi 100%, diluito con acqua o mescolato al porridge.**9-12** Burro d'arachidi spalmato sottile sul pane.**12+** Burro d'arachidi spalmato sottile; arachidi intere mai.*Tra gli allergeni più importanti da introdurre presto, sempre in crema. Intere aspettano i 4-5 anni.*

6-9 mesi

pezzi grandi da impugnare, oppure schiacciati o grattugiati

9-12 mesi

pezzetti morbidi da prendere con la pinza

12+ mesi

bocconi da adulto in miniatura, sempre morbidi

**Semi di sesamo e tahina**

attenzione

6-9

Tahina mescolata a purè o yogurt.

9-12

Tahina nelle creme, semi macinati sul pane.

12+

Semi interi cotti su pane e verdure, tahina.

È un allergene. La tahina pura è densa: diluiscila sempre.



Questi aspettano, ecco fino a quando

Prima dei 12 mesi

- Miele, anche nei dolci e nelle tisane: può contenere spore del botulino.
- Sale aggiunto: insaporisci con erbe, olio e verdure.
- Latte vaccino da bere: va bene solo come ingrediente.
- Bevande vegetali come latte principale, soprattutto la bevanda di riso.

Prima dei 2 anni

- Zucchero aggiunto, dolci industriali, succhi e bevande zuccherate.
- Tè, caffè, bibite con caffeina o cola.

Prima dei 4-5 anni, così come sono

- Frutta secca intera o a pezzi, arachidi, popcorn.
- Caramelle dure, gommose, chewing gum, confetti.
- Würstel interi o a rondelle: se proprio, tagliati per il lungo e poi a pezzetti.
- Acini, olive, pomodorini, ciliegine di mozzarella interi.
- Verdura cruda dura a pezzi (carota, sedano, finocchio).

Sempre, per tutta l'infanzia

- Uova crude o poco cotte, carne e pesce crudi o al sangue.
- Formaggi a latte crudo non stagionati.
- Pesce spada, squalo, luccio e tonno rosso fresco: contengono più mercurio.
- Salumi e insaccati spesso e in quantità: sono molto salati.
- Funghi raccolti nei boschi.

Le età sono quelle delle indicazioni più prudenti. Nel dubbio, senti il pediatra.



Da staccare con lo sguardo, da tenere vicino al seggiolone

Se tossisce

Lascialo tossire. Restagli accanto e osservalo.

Se non tossisce e non respira bene

Chiama il 112 in vivavoce. Inizia subito le manovre.

Sotto 1 anno

5 colpi tra le scapole (a pancia in giù, testa in basso) + 5 compressioni con due dita al centro del petto (a pancia in su). Alterna.

Sopra 1 anno

5 colpi tra le scapole (piegato in avanti) + 5 compressioni addominali da dietro (Heimlich). Alterna.

Se perde coscienza

Su un piano rigido, 112 in linea, rianimazione come al corso.

Sempre

Niente dita alla cieca in bocca. Dopo, fallo visitare.

Salva tra i preferiti del telefono il 112 e il numero del tuo pediatra.



	Pranzo	Cena
Lunedì	Risotto morbido alla zucca Cimette di broccolo al vapore, pera	Filetti di merluzzo gratinati alle erbe Purè di patate, mela cotta
Martedì	Pasta corta al ragù di lenticchie Finocchi al vapore, cachi	Frittata al forno con spinaci e ricotta Pane, pera
Mercoledì	Pasta al cavolfiore e Parmigiano Carote al vapore, uva in quattro per il lungo	Pollo al forno con patate e rosmarino Zucca al forno, mela
Giovedì	Pasta al forno con broccoli e mozzarella Cachi	Salmone al forno con patate Spinaci, pera cotta
Venerdì	Pasta e ceci Bietola cotta, mela	Arrosto morbido di lonza al latte Crema di patata dolce e mela in versione famiglia, finocchi
Sabato	Risotto ai piselli e funghi Carote al forno, uva in quattro per il lungo	Pizza margherita fatta in casa, a strisce Verdure cotte avanzate, pera
Domenica	Polpette morbide al sugo per tutta la famiglia Patate al forno, cachi	Crema di carota e lenticchie rosse Crostini, ricotta, mela cotta

Colazioni e merende

Porridge di avena con mela e cannella · Muffin di carota e mela · Biscotti morbidi di mela e avena · Pera cotta al forno con ricotta



Lista della spesa · Autunno

Lista della spesa e piano della domenica
da stampare e attaccare in cucina

Frutta e verdura

- ☐ Zucca, 1 kg
- ☐ Patate, 2 kg
- ☐ Patate dolci, 400 g
- ☐ Broccoli, 700 g
- ☐ Cavolfiore, 1 piccolo
- ☐ Carote, 1 kg
- ☐ Finocchi, 3
- ☐ Spinaci, 400 g
- ☐ Bietola, 400 g
- ☐ Funghi champignon, 150 g
- ☐ Cipolle, 3
- ☐ Prezzemolo, rosmarino, salvia, basilico, aglio
- ☐ Limone non trattato, 1
- ☐ Mele, 1,5 kg
- ☐ Pere, 1 kg
- ☐ Cachi, 3
- ☐ Uva, 400 g
- ☐ Banane, 2

Carne e pesce

- ☐ Filetti di merluzzo, 450 g
- ☐ Filetti di salmone, 300 g
- ☐ Sovracosce di pollo, 600 g
- ☐ Lonza di maiale, 500 g
- ☐ Carne macinata mista, 300 g

Latte, uova e formaggi

- ☐ Latte intero, 1 litro
- ☐ Yogurt bianco intero, 4 vasetti
- ☐ Uova, 10
- ☐ Ricotta, 350 g
- ☐ Mozzarella, 200 g
- ☐ Parmigiano Reggiano, 200 g

Dispensa

- ☐ Riso Carnaroli, 450 g
- ☐ Pasta corta e ditalini, 700 g
- ☐ Lenticchie piccole, 200 g
- ☐ Lenticchie rosse decorticate, 150 g
- ☐ Ceci cotti, 1 vasetto (circa 400 g)
- ☐ Piselli surgelati, 300 g
- ☐ Passata di pomodoro, 1 kg
- ☐ Fiocchi d'avena piccoli, 300 g
- ☐ Farina 00 e farina integrale, 700 g in tutto
- ☐ Farina 0 per la pizza, 250 g
- ☐ Lievito di birra fresco e lievito per dolci
- ☐ Pangrattato, pane
- ☐ Olio extravergine d'oliva
- ☐ Cannella

Per 2 adulti e 1 bimbo, una sola settimana di pasti, non un mese. Dividila come ti conviene, per esempio frutta e verdura fresche a metà settimana, dispensa e surgelati ogni due settimane. Quantità indicative. Controlla prima la dispensa e il congelatore, molte voci le hai già.

La domenica d'autunno · circa 90 minuti

1. Prepara 2 litri di brodo vegetale senza sale e congelane metà in vasetti.
2. Cuoci al forno 1 kg di zucca a cubetti: metà per il risotto di lunedì, metà da congelare.
3. Prepara il ragù di lenticchie per martedì e congela le porzioni avanzate.
4. Forma le polpette di domenica prossima e congelale crude su un vassoio.
5. Sforna i muffin di carota e mela per le colazioni della settimana.



	Pranzo	Cena
Lunedì	Pasta e fagioli cremosa Finocchi al vapore, arancia a pezzetti	Polpettine morbide di merluzzo e patate Carote al vapore, kiwi
Martedì	Polenta morbida con spezzatino di manzo Verza stufata, mandarino	Frittata di patate e cipolle al forno Cavolfiore al vapore, mela
Mercoledì	Pasta al cavolfiore e Parmigiano Carciofi stufati (per lui solo il cuore), arancia	Salmone in crosta di mandorle Patate al vapore, pera
Giovedì	Pasta e ceci Spinaci, kiwi	Arrosto morbido di lonza al latte Purè di patate, mela cotta
Venerdì	Gnocchetti morbidi di ricotta e spinaci Carote al forno, mandarino	Filetto di orata al cartoccio con zucchine D'inverno con il finocchio al posto delle zucchine, pera
Sabato	Risotto morbido alla zucca Broccoli al vapore, arancia	Pizza margherita fatta in casa, a strisce Verdure cotte avanzate, kiwi
Domenica	Pollo al forno con patate e rosmarino Carote al forno, pera	Crema di broccolo e patata In versione famiglia, con pane tostato e stracchino

Colazioni e merende

Pancake di yogurt e banana · Ciambellone di yogurt e mela senza zucchero · Yogurt con mela cotta e cannella · Frittelle di mela al forno



Lista della spesa · Inverno

Lista della spesa e piano della domenica
da stampare e attaccare in cucina

Frutta e verdura

- ☐ Patate, 2 kg
- ☐ Carote, 1 kg
- ☐ Cavolfiore, 1 piccolo
- ☐ Broccoli, 700 g
- ☐ Verza, mezza
- ☐ Finocchi, 3
- ☐ Carciofi, 3
- ☐ Spinaci, 400 g
- ☐ Zucca, 400 g
- ☐ Cipolle, 3
- ☐ Rosmarino, prezzemolo, salvia, aglio
- ☐ Limone non trattato, 1
- ☐ Arance, 1 kg
- ☐ Mandarini, 700 g
- ☐ Kiwi, 6
- ☐ Mele, 1 kg
- ☐ Pere, 800 g
- ☐ Banane, 4

Carne e pesce

- ☐ Filetti di merluzzo, 250 g
- ☐ Filetti di salmone, 450 g
- ☐ Filetti di orata, 300 g
- ☐ Spezzatino di manzo, 400 g
- ☐ Lonza di maiale, 500 g
- ☐ Sovracosce di pollo, 600 g

Latte, uova e formaggi

- ☐ Latte intero, 1 litro
- ☐ Yogurt bianco intero, 6 vasetti
- ☐ Uova, 10
- ☐ Ricotta, 400 g
- ☐ Stracchino, 150 g
- ☐ Mozzarella, 125 g
- ☐ Parmigiano Reggiano, 200 g

Dispensa

- ☐ Fagioli borlotti cotti, 1 vasetto (circa 400 g)
- ☐ Ceci cotti, 1 vasetto (circa 400 g)
- ☐ Ditalini e pasta corta, 700 g
- ☐ Riso Carnaroli, 250 g
- ☐ Farina di mais per polenta, 200 g
- ☐ Mandorle, 50 g
- ☐ Passata di pomodoro, 700 g
- ☐ Farina 00, 700 g
- ☐ Farina 0 per la pizza, 250 g
- ☐ Lievito di birra fresco e lievito per dolci
- ☐ Pangrattato, pane
- ☐ Olio extravergine d'oliva
- ☐ Cannella

Per 2 adulti e 1 bimbo, una sola settimana di pasti, non un mese. Dividila come ti conviene, per esempio frutta e verdura fresche a metà settimana, dispensa e surgelati ogni due settimane. Quantità indicative. Controlla prima la dispensa e il congelatore, molte voci le hai già.

La domenica d'inverno · circa 90 minuti

1. Prepara 2 litri di brodo vegetale senza sale e congelane metà.
2. Cuoci lo spezzatino di manzo per martedì: in frigo si conserva 48 ore e migliora.
3. Prepara la crema di fagioli della pasta e fagioli e congela metà.
4. Forma le polpettine di merluzzo e gli gnocchetti di ricotta e congelali crudi su vassoi separati.
5. Cuoci il ciambellone di yogurt e mela per le colazioni.



	Pranzo	Cena
Lunedì	Orzotto ai piselli e zucchine Carote al vapore, fragole schiacciate	Salmone al forno con patate Asparagi al vapore (per lui le punte), banana
Martedì	Stelline al pomodoro fresco e ricotta Fave sbucciate e schiacciate, fragole	Tacchino in umido con piselli Purè di patate, mela
Mercoledì	Gnocchetti morbidi di ricotta e spinaci Carote al forno, kiwi	Sformatini di ricotta e piselli Lattuga (per lui tritata), pane, fragole
Giovedì	Pasta al pesto di zucchine e mandorle Asparagi al vapore, banana	Filetti di merluzzo gratinati alle erbe Patate novelle al forno, fragole
Venerdì	Couscous morbido con verdure e ceci Ciliegie snocciolate e in quattro (a fine maggio)	Hamburger morbidi di manzo e zuccina Piselli schiacciati, pane
Sabato	Risotto ai piselli e funghi Fragole	Pizza margherita fatta in casa, a strisce Verdure cotte avanzate, kiwi
Domenica	Polpette morbide al sugo per tutta la famiglia Piselli, ciliegie snocciolate e in quattro	Crema di piselli e zuccina In versione famiglia, con uovo sodo e pane tostato

Colazioni e merende

Muffin di banana e avena senza zucchero · Pancake di banana e avena · Toast con crema di mandorle e banana · Yogurt con mela cotta e cannella



Lista della spesa · Primavera

Lista della spesa e piano della domenica
da stampare e attaccare in cucina

Frutta e verdura

- ☐ Zucchine, 1 kg
- ☐ Patate e patate novelle, 2 kg
- ☐ Carote, 800 g
- ☐ Asparagi, 1 mazzo grande
- ☐ Fave fresche, 700 g (da sgranare)
- ☐ Spinaci, 400 g
- ☐ Lattuga, 1 cespo
- ☐ Pomodori maturi, 400 g
- ☐ Funghi champignon, 150 g
- ☐ Cipolle, 2
- ☐ Basilico, menta, prezzemolo
- ☐ Limone non trattato, 1
- ☐ Fragole, 700 g
- ☐ Ciliegie, 400 g
- ☐ Kiwi, 4
- ☐ Banane, 5
- ☐ Mele, 700 g

Carne e pesce

- ☐ Filetti di salmone, 300 g
- ☐ Filetti di merluzzo, 450 g
- ☐ Fesa di tacchino, 450 g
- ☐ Manzo macinato magro, 450 g
- ☐ Carne macinata mista, 300 g

Latte, uova e formaggi

- ☐ Latte intero, 1 litro
- ☐ Yogurt bianco intero, 6 vasetti
- ☐ Uova, 10
- ☐ Ricotta, 600 g
- ☐ Mozzarella, 125 g
- ☐ Parmigiano Reggiano, 200 g

Dispensa

- ☐ Orzo perlato, 250 g
- ☐ Riso Carnaroli, 250 g
- ☐ Pastina stelline e pasta corta, 700 g
- ☐ Couscous, 250 g
- ☐ Ceci cotti, 1 vasetto (circa 400 g)
- ☐ Piselli surgelati, 700 g
- ☐ Farina di mandorle e crema 100% mandorle
- ☐ Passata di pomodoro, 700 g
- ☐ Fiocchi d'avena piccoli, 250 g
- ☐ Farina 00, 400 g
- ☐ Farina 0 per la pizza, 250 g
- ☐ Lievito di birra fresco e lievito per dolci
- ☐ Pangrattato, pane
- ☐ Olio extravergine d'oliva
- ☐ Cannella

Per 2 adulti e 1 bimbo, una sola settimana di pasti, non un mese. Dividila come ti conviene, per esempio frutta e verdura fresche a metà settimana, dispensa e surgelati ogni due settimane. Quantità indicative. Controlla prima la dispensa e il congelatore, molte voci le hai già.

La domenica di primavera · circa 90 minuti

1. Prepara 2 litri di brodo vegetale senza sale e congelane metà.
2. Sgrana e sbuccia le fave: una parte per martedì, il resto in congelatore.
3. Prepara il pesto di zucchini e mandorle e congelalo nei cubetti per il ghiaccio.
4. Forma gli gnocchetti di ricotta e gli hamburger e congelali crudi su vassoi separati.
5. Sforna i muffin di banana e avena per le merende.



Pranzo

Cena

Lunedì

Farro tiepido con ceci e verdure
Melone a cubetti

Filetto di orata al cartoccio con zucchine
Patate al vapore, pesca

Martedì

Stelline al pomodoro fresco e ricotta
Fagiolini cotti, albicocca

Hamburger morbidi di manzo e zucchini
Pomodori a pezzetti senza buccia, anguria senza semi

Mercoledì

Pasta al pesto di zucchine e mandorle
Melanzane al forno, pesca

Salmone al forno con patate
Fagiolini, melone

Giovedì

Couscous morbido con verdure e ceci
Albicocche

Parmigiana leggera di melanzane al forno
Pane, anguria senza semi

Venerdì

Lasagnette di verdure e ricotta
Pomodori a pezzetti, pesca

Filetti di merluzzo gratinati alle erbe
Zucchine al vapore, mirtilli schiacciati

Sabato

Tacchino alla pizzaiola
Patate al forno, melone

Pizza margherita fatta in casa, a strisce
Peperoni al forno senza pelle, pesca

Domenica

Torta salata di zucchine e ricotta
Pomodori a pezzetti, albicocche

Polpette di lenticchie al pomodoro
Pane, anguria senza semi

Colazioni e merende

Gelato di banana e fragole · Ghiaccioli di yogurt e pesca · Budino di chia al latte con mirtilli · Frittelline di zucchini al forno



Frutta e verdura

- ☐ Zucchine, 1,5 kg
- ☐ Pomodori maturi, 1 kg
- ☐ Pomodorini, 200 g
- ☐ Melanzane, 900 g
- ☐ Peperoni, 400 g
- ☐ Fagiolini, 500 g
- ☐ Patate, 1,5 kg
- ☐ Carote, 400 g
- ☐ Cipolle, 2
- ☐ Basilico, prezzemolo, menta
- ☐ Limone non trattato, 1
- ☐ Melone, 1
- ☐ Anguria, mezza
- ☐ Pesche, 1 kg
- ☐ Albicocche, 600 g
- ☐ Mirtilli, 150 g
- ☐ Fragole, 250 g
- ☐ Banane, 5

Carne e pesce

- ☐ Filetti di orata, 300 g
- ☐ Filetti di salmone, 300 g
- ☐ Filetti di merluzzo, 450 g
- ☐ Manzo macinato magro, 450 g
- ☐ Fettine di tacchino, 400 g

Latte, uova e formaggi

- ☐ Latte intero, 1 litro
- ☐ Yogurt bianco intero, 6 vasetti
- ☐ Uova, 6
- ☐ Ricotta, 600 g
- ☐ Mozzarella, 300 g
- ☐ Parmigiano Reggiano, 200 g

Dispensa

- ☐ Farro perlato, 200 g
- ☐ Couscous, 250 g
- ☐ Pastina stelline e pasta corta, 700 g
- ☐ Sfoglie di lasagna fresca, 200 g
- ☐ Pasta brisée, 1 rotolo
- ☐ Ceci cotti, 1 vasetto (circa 400 g)
- ☐ Lenticchie piccole, 150 g
- ☐ Farina di mandorle
- ☐ Semi di chia, 30 g
- ☐ Passata di pomodoro, 1 kg
- ☐ Farina 00 e farina 0, 700 g in tutto
- ☐ Lievito di birra fresco
- ☐ Pangrattato, pane
- ☐ Olio extravergine d'oliva

Per 2 adulti e 1 bimbo, una sola settimana di pasti, non un mese. Dividila come ti conviene, per esempio frutta e verdura fresche a metà settimana, dispensa e surgelati ogni due settimane. Quantità indicative. Controlla prima la dispensa e il congelatore, molte voci le hai già.

La domenica d'estate · circa 75 minuti

1. Cuoci il farro e i ceci per il lunedì: in frigo restano buoni 48 ore.
2. Prepara la parmigiana leggera e congelala: mercoledì sera passala in frigo, giovedì si scalda soltanto.
3. Prepara il pesto di zucchine e mandorle e congelalo nei cubetti.
4. Congela banane a rondelle e fragole per il gelato e prepara i ghiaccioli di yogurt e pesca.
5. Forma gli hamburger e congelali crudi su un vassoio.