

@olanutrizionista

# PLANNER DI SETTEMBRE 2025

*Un mese di nuovi inizi,  
salute e colore a tavola*



HELLO  
September



# settembre 2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Priorità del mese**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

# FRUTTA DI STAGIONE

## SETTEMBRE

*A settembre la frutta è un  
arcobaleno di salute*



**ALBICOCHE**



**FICHI**



**KIWI**



**LAMPONI**



**MELE**



**MORE**



**PERE**



**PESCHE**



**PRUGNE**



**UVA**

[@olanutrizionista](#)

# **ORTAGGI DI STAGIONE SETTEMBRE**

*Le verdure che preparano  
all'autunno*



**BARBABIETOLE**



**CAROTE**



**CETRIOLI**



**FAGIOLI**



**FAGIOLINI**



**FAVE**



**FUNGI**



**PATATE NOVELLE**



**PEPERONI**



**POMODORI**



**PISELLI**



**RABARBARO**



**RUCOLA**



**SEDANO**



**ZUCCHINE**

[@olanutrizionista](https://www.instagram.com/olanutrizionista)



# Hai bisogno di una guida su misura per te?

♥ Se desideri un sostegno costante e personalizzato, posso accompagnarti passo dopo passo con un percorso costruito sulle tue esigenze.

☎ Scrivimi su WhatsApp per prenotare una call conoscitiva gratuita: parleremo dei tuoi bisogni e di come potremmo lavorare insieme.

Che tu stia cercando una gravidanza, vivendo già la dolce attesa, affrontando l'allattamento o desideri una guida per l'alimentazione della tua famiglia, possiamo creare insieme un percorso su misura per te.

E se vuoi mangiare sempre di stagione senza più il dubbio "cosa preparo oggi?", troverai strategie semplici e idee pratiche per trasformare i tuoi pasti in un momento di benessere e serenità.

**Contattami**



# BONUS EXTRA

## 12 ricette autunnali

### Colazioni

**Porridge di avena con mele a cubetti, cannella e noci**

☞ Ricco di fibre, ferro e omega-3.

**Yogurt bianco con fichi freschi e granola integrale**

☞ Fonte di calcio e energia a lento rilascio.

**Pane integrale tostato con ricotta e miele, accompagnato da una spremuta d'arancia**

☞ Vitamina C e proteine per iniziare la giornata con energia.

### Spuntini

**Mela con un cucchiaino di burro di mandorle**

☞ Fibre e grassi buoni per il senso di sazietà.

**Una manciata di castagne bollite o arrosto**

☞ Carboidrati complessi e minerali autunnali.

**Yogurt con cachi a pezzetti**

☞ Dolcezza naturale e apporto di calcio.

### Pranzi

**Insalata tiepida di farro con zucca arrostita, spinaci freschi e semi di zucca**

☞ Ricca di fibre, ferro e betacarotene.

**Zuppa di lenticchie con carote, sedano e un filo d'olio extravergine**

☞ Fonte di proteine vegetali e sali minerali.

**Pasta integrale con broccoli e acciughe, con un pizzico di peperoncino**

☞ Ferro, calcio e omega-3 in un piatto unico.

### Cene

**Vellutata di zucca e patate dolci con crostini integrali**

☞ Comfort food ricco di vitamine e fibre.

**Filetto di salmone al forno con finocchi e arance**

☞ Omega-3 e vitamina C in un piatto leggero ma nutriente.

**Frittata di spinaci e cipolle con contorno di radicchio grigliato**

☞ Proteine e antiossidanti per una cena completa.

# Accedi allo shop Nutrimamma

Nel mio shop troverai tante risorse gratuite e guide complete pensate per accompagnarti in ogni fase: dalla ricerca di una gravidanza, alla dolce attesa, fino all'allattamento e alla vita di famiglia.

📖 Guide pratiche per vivere ogni stagione con serenità

🥗 Menù settimanali bilanciati e facili da seguire

🛒 Liste della spesa già pronte per semplificare la quotidianità

🍪 Idee di ricette, colazioni e merende sempre di stagione

💡 Focus su temi specifici come nausea, stanchezza, toxo e benessere in viaggio

👉 Il mio obiettivo è rendere la tua alimentazione più semplice, consapevole e serena, senza stress né sensi di colpa.

Scopri tutte le risorse e scegli quella più adatta a te e alla tua famiglia!



Clicca qui