

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Tè speziato con pane , ricotta e marmellata	Yogurt greco con granola	Latte macchiato e muffin alle carote	Yogurt di soia con quinoa soffiata e noci	Cappuccino con biscotti integrali	Pane e hummus con spremuta di melagrana	Torta di pane con cioccolato, ricotta e mirtilli
Spuntino	Kiwi	Pompelmo	Uva	Mela	Caco	Skyr con burro d'arachidi	Pera
Pranzo	Orecchiette alle cime di rapa con filetti di triglia Insalata di radicchio, finocchi e arance	Sovracosce di pollo al forno con cavolfiori verdi, viola e arancioni Pane di segale	Burger di rapa rossa e lenticchie gialle con riso basmati al cumino	Polenta taragna con funghi e stracchino Insalata di lattuga e melagrana	Tempeh al curry con cavolo viola, cipolle e mandorle tostate e ciotola di riso rosso	Gnocchi di zucca (con patate e uova) alla verza Cavolini di Bruxelles in padella	Rombo agli agrumi in forno con patate Insalata di scarola e olive taggiasche
Merenda	Pera cotta con cannella	Mandarino	Spremuta d'arancia	Castagne	Yogurt con datteri	Kiwi	Giuggiole e noci
Cena	Riso Venere con piselli e funghi Zucca al rosmarino	Risotto di avena con spinaci e formaggio quark Chips di cavolo nero	Torta salata al cavolo riccio (con uova , porri e patate) Pinzimonio di sedano e carote	Spaghetti alla cicoria con pangrattato Calamari alla griglia con timo e limone	Straccetti di tacchino con carote, cipolle, sedano e cardi Pane all'aglio e rosmarino	Fusilli integrali al pesto di barbabietola con cubetti di quartiolo Cipolle gratinate	Zuppa di fagioli neri alla messicana con tortillas Bietole in padella

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi