

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pancake ai lamponi con burro di mandorle	Pane caldo con hummus e miele	Porridge bowl con marmellata di more e burro di anacardi	Cheesecake allo yogurt greco e mirtilli	Frullato con avena , more e semi di chia	Caffè latte con biscotti alle mandorle	Banana bread con noci e ciliegie
Spuntino	Albicocche	Ciliegie	Cocco	Susine	Pera	Anguria	Melone
Pranzo	Insalata di riso basmati e lenticchie con pomodori e fagiolini	Farfalle integrali con taccole, pomodori e mozzarella filante	Gnocchi in crema di cicerchie e melanzane	Insalata di quinoa tricolore , tofu e melone	Fusilli integrali in crema di peperoni e cannellini	Uova al pomodoro con cicoria ripassata e pane ai cereali	Spaghetti di piselli al pesto di cavolo cappuccio viola e patate
Merenda	Pesca	Skyr e mirtilli	Mela	Taralli	Yogurt e pistacchi	Albicocche	Gelato artigianale
Cena	Frittata con patate viola , scalogno e rucola	Farinata di ceci e zucchine con pita integrale	Riso rosso con curry di tempeh ai peperoni	Cipolle e carote al forno con miele e parmigiano e pane tostato	Vellutata di zucchine e menta con edamame e crostini all'aglio	Tortillas con fagioli rossi alla messicana e misticanza	Torta salata con pâtisson e ricotta

■ Legumi

■ Uova

■ Formaggi