

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Porridge di quinoa con fichi	Pancakes alle mandorle con mirtilli	Caffè latte con pane e marmellata	Yogurt con farro soffiato e prugne	Latte di soia e biscotti	Ricotta, miele e pane carasau	Chai latte con muffin
Spuntino	Anguria	Pesca	Susine	Fichi d'India	Melone	Uva	Mela
Pranzo	Crêpe salata con cicoria ripassata, miele e nocciole	Fusilli integrali al pesto di edamame e funghi	Tempeh in padella su vellutata di patate e sedano rapa	Risotto alle zucchine con giuncata Fagiolini al limone	Burger di tofu e spinaci con panino al sesamo	Tagliatelle verdi al ragù di cicerchie Radicchio in padella	Crescenza con zucca e broccoli al forno e pane integrale
Merenda	Yogurt e lamponi	Pane e cioccolato	Uva e noci	Bruschetta con pomodorini	Pera e nocciole	Kefir e mirtilli	Yogurt con datteri
Cena	Hummus di fagioli borlotti con crudité di finocchi e carote e pane integrale	Torta salata di borragine e pecorino	Lenticchie nere in umido con peperoni e cipolle e riso basmati	Gnocchi in crema di melanzane, anacardi e pinoli	Pennette in crema di uova e porri Insalata di rapanelli	Riso Venere con ceci, scarola e pomodorini	Risotto di quinoa e lupini alle bietole Insalata di fichi e spinaci

■ Legumi

■ Uova

■ Formaggi