

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Porridge alla zucca con mela e cannella	Pancake al tofu con miele e mandorle	Caffè latte con biscotti speziati	Budino di miglio, cachi e cioccolato	Pane caldo con hummus di lupini, noci e melagrana	Tè nero con muffin di ceci e cacao	Yogurt greco con fiocchi d'avena, miele e nocciole
Spuntino	Caco e pinoli	Melagrana	Yogurt con datteri	Mela e noci Pecan italiane	Fichi d'India	Skyr e uva	Mela cotta
Pranzo	Pappardelle ai funghi e piselli	Melanzana ripiena di farro, cicoria e mozzarella	Polpette di quinoa e cicerchie con cavolo viola fermentato	Gnocchi di barbabietola al ragù bianco di tacchino e scarola	Purea di fave e cicoria con pane tostato all'aglio	Caserecce allo sgombro con cime di rapa e mollica	Curry di lenticchie gialle con riso thai e broccoli
Merenda	Yogurt con fichi d'India	Mix di semi e uva passa	Mela cotogna e nocciole	Caldarroste	Caco e pistacchi	Melagrana e mandorle	Pane e cioccolato
Cena	Zuppa di gallinella con bietole e pane raffermo	Piadina integrale con hummus di cavolfiore e fagioli neri	Polenta integrale con verza stufata e uovo all'occhio di bue	Vellutata di zucca, burlgur e ceci	Torta salata di radicchio e ricotta	Zuppa d'orzo e fagioli bianchi con broccolo romanesco	Fregola con straccetti di pollo, carote e spinaci

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi