

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pancake agli spinaci con melagrana	Caffè latte con pane e marmellata	Porridge di farro con pera e datteri	Tè e plumcake di cachi e cioccolato	Chai latte di soia con biscotti	Pane integrale con crema di zucca al cacao	Cappuccino e torta di carote e mandorle
Spuntino	Pera e cioccolato	Mandarino e mandorle	Arancia e finocchi	Kiwi e noci	Yogurt con melagrana	Mela alla cannella	Spremuta d'arancia
Pranzo	Hummus di zucca e ceci con grano saraceno alle erbe	Cavatelli al cefalo e cavolfiore Cardi in padella	Purea di cicerchie e broccoli con crostoni di pane integrale	Gnocchi di zucca in crema di radicchio, noci e caprino	Riso basmati alla libanese con lenticchie, mandorle e melagrana	Polpette di pollo e spinaci con purè di patate viola	Penne al ragù di fagioli neri Insalata di arance e sedano rapa
Merenda	Mela e pinoli	Chips di sedano rapa	Skyr con uva e pistacchi	Smoothie di cachi	Pane con pera e noci	Pompelmo con olio e grana	Kefir e datteri
Cena	Ricotta al forno con cavolo riccio ripassato e pane integrale	Torta salata al broccolo romanesco e tofu vellutato	Tagliatelle al ragù d'oca e castagne Bietole al vapore	Zuppa di farro, cavolo nero e fagioli borlotti	Batata arancione e carciofi al forno con uovo	Polenta taragna con funghi e piselli	Seppie ripiene di pane e cime di rapa su crema di carote

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi