

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane con <b>ricotta</b> , marmellata e burro d'arachidi	Yogurt con <b>fiocchi d'avena</b> , lamponi e noci	Pane tostato con <b>hummus</b> di carote e miele	<b>Pancake</b> con sciroppo d'acero e noci pecan	<b>Latte macchiato</b> alla cannella con <b>biscotti integrali</b>	<b>Porridge</b> d'avena freddo con more e nocciole	Mousse di <b>tofu</b> al cioccolato con granola
Spuntino	Pesca	Albicocche	Susine	Anguria	Nespole	Melone	Fragole
Pranzo	<b>Penne integrali</b> alle <b>sardine</b> con bietole colorate	<b>Orzo</b> al cicorino + <b>ceci</b> dorati al tandoori e peperoni	Insalata di <b>pollo</b> con albicocche e mandorle	Insalata di <b>farro</b> con <b>edamame</b> , carote e cetrioli	<b>Fusilli integrali</b> con crema di zucchine all' <b>uovo</b>	Vellutata di <b>piselli</b> , <b>patate</b> e taccole + funghi estivi in padella	<b>Cous cous integrale</b> con <b>primosale</b> , zucchine e menta
Merenda	Ciliegie e mandorle	Finocchio, carota e taralli	Smoothie di kefir e melone	Skyr e ribes	Mirtilli e noci	Yogurt di soia con amarene	Gelato nocciola e frutti di bosco
Cena	Curry di <b>lenticchie gialle</b> con <b>riso thai</b> e asparagi	<b>Quinoa</b> con fagiolini, rucola, melone e <b>feta</b>	Gazpacho di sedano + insalata di <b>grano saraceno</b> e <b>tofu</b>	<b>Polpo</b> con radicchio, carciofi e <b>patate viola</b>	<b>Pane libanese</b> con hummus di <b>fagioli</b> , babaganoush e insalata verde	Bocconcini di <b>tacchino</b> al limone con insalata viola e <b>pane integrale</b>	<b>Spaghetti integrali</b> al ragù di <b>lenticchie rosse</b> e peperoni

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi