

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Latte e pane con marmellata e burro d'arachidi	Cappuccino di soia con muesli	Pane caldo con ricotta, miele e nocciole	Yogurt con fiocchi d'avena e albicocche	Toast con crema d'avocado e tofu con lamponi	Kerif con granola di quinoa	Chia pudding yogurt-cake ai mirtilli
Spuntino	Fichi d'India	Mango italiano	Pera	Sedano e carote	Pesca noce	Mela	Anguria
Pranzo	Riso Venere con cipollotti e peperone + fagioli mungo al radicchio	Spaghetti al limone con acciughe, salicornia e pinoli	Vellutata di avena e sedano rapa con tempeh marinato	Insalata di riso selvaggio con prosciutto crudo, fichi e mandorle	Ditalini integrali con peperone giallo, pimientos e crema di lenticchie rosse	Orecchiette integrali con pomodorini, melanzane e ricotta salata	Orzo al pesto di edamame, rucola e prugne
Merenda	Frozen yogurt alla pesca	Albicocche e mandorle	Smoothie di anguria e kefir	Melone	Granita di yogurt e caffè	Fichi olio e pepe	Sorbetto di prugne
Cena	Insalata fredda di polenta con pomodorini, rucola, cetrioli e crescenza	Burger di grano saraceno e fagioli borlotti con bietole ripassate	Farro croccante con uova, porro e zucchine	Bull's Blood e spinacino con fave, cavolo viola e semi + pane integrale	Polpo con patate trifolate ed erbe	Hummus al basilico con peperoni e fagiolini stufati e pane integrale	Tagliatelle di riso all'orientale con pollo, carote e taccole

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi