

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Porridge con prugne e nocciole	Yogurt di soia con granola	Crepe vegana con mele e burro di mandorle	Pancake con marmellata di albicocche e pinoli	Cappuccino di soia con pane , burro di noci e sciroppo d'acero	Pane caldo con hummus al cioccolato	Torta in tazza con noci e datteri
Spuntino	Anguria	Fichi d'India	Melone	Susine	Pera	Mela	Fichi
Pranzo	Fusilli al ragù di fagioli azuki + insalata di radicchio, zucca e melograno	Curry di lenticchie gialle con riso rosso ai funghi e cicoria	Burrito con fagioli neri , zucchine e pomodori	Riso basmati con zucchine, carote, fichi e parmigiano vegano	Penne integrali con crema di peperoni e ricotta di soia	Gnocchi di grano saraceno con bietole e tempeh	Pasta di lenticchie rosse con patate e melanzane
Merenda	Pane integrale, hummus e carote	Mela cotta	Uva e nocciole	Kefir di soia e anguria	Fichi d'India e taralli	Uva e mandorle	Yogurt di soia con giuggiole
Cena	Peperoni, zucchine e melanzane in padella con ceci croccanti e purè di patata dolce	Insalata di fagioli bianchi con cipolle rosse, cetrioli e olive + cubetti di pane raffermo	Zuppa di fave , miglio e borragine + insalata di finocchi e mele	Polpette di quinoa e lupini con scarola ripassata	Zuppa di farro e cicerchie con zucca e spinaci	Crema di piselli , carote e amaranto + insalata di cavolo cappuccio viola	Orzo ai fagiolini con tofu strapazzato

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi