

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pancake di castagne con miele e nocciole	Caffè latte e pane con burro d'arachidi e marmellata	Mousse di silken tofu al cioccolato	Porridge con mela cotogna	Crêpes di ceci con uva e burro di noci	Brownies al tè macha e cacao	Pane con ricotta , miele e pinoli
Spuntino	Succo di melagrana	Caco	Mela	Yogurt e datteri	Fichi d'India	Giuggiole e semi di zucca	Pera cotta con cannella
Pranzo	Spaghetti con okra e limone e sgombro allo zenzero	Risotto d' avena alla zucca e parmigiano + radicchio al forno	Farrotto con cicerchie , funghi e spinaci	Tagliatelle nere al ragù di cernia e radicchio	Crocchette di miglio e lupini con cavolo cinese	Curry di ceci con riso basmati integrale e pak choi	Gnocchi di grano saraceno con funghi e piselli
Merenda	Kefir con pera	Fichi d'India e pistacchi	Mix di semi e uva passa	Melagrana	Caldarroste	Caco	Uva al cioccolato
Cena	Insalata di fave , broccoli e ravanelli con crostini di pane integrale	Zuppa d' orzo e lenticchie rosse con porro e scarola	Torta salata con uova , patate e cime di rapa	Vellutata di cavolfiore viola con fagioli dall'occhio e quinoa	Piadina integrale con stracciatella , zucca e cicoria	Polenta taragna con ragù di fagioli rossi ed erbe	Zuppa di grano duro , alacce e cavolo nero

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi