

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Porridge di farro con uva e mandorle	Pancakes con lamponi e burro d'arachidi	Latte di soia e pane ai semi con marmellata	Yogurt con fiocchi d'avena e mirtilli caldi	Caffè latte e biscotti ai legumi e cacao	Tè nero con muffin di zucca e noci	Pane con crema di tofu al miele e semi di zucca
Spuntino	Pera	Arancia	Mela	Mandarino e mandorle	Caco	Uva	Kiwi
Pranzo	Crêpe salata con cicoria ripassata, miele e nocciole	Quinoa con ceci e zucca, cavolfiore viola e cipolla al forno	Risotto d'avena e lenticchie con scarola e cavolini di Bruxelles	Mezze maniche integrali con cime di rapa e mozzarella	Zuppa d'orzo e castagne + insalata di finocchi, tofu e mela	Torta salata con topinambur, cardi e fagioli cannellini	Pici al pesto di radicchio e noci con cacioricotta
Merenda	Caco	Yogurt e cioccolato	Uva e pinoli	Tarallini	Pera e nocciole	Yogurt greco e melagrana	Mela cotta alla cannella
Cena	Spaghetti di farro con funghi e cavolfiore + fagioli borlotti alla paprika	Insalata d'autunno con pere, caprino e noci + pane tostato	Vellutata di cicerchie, patata dolce e spinaci	Gnocchi e fagioli dall'occhio in crema di cavolo riccio	Uova al tegamino con funghi e cavolo nero + pane integrale	Pannocchie al forno con hummus di piselli e patatine di sedano rapa	Riso rosso ai carciofi e bergamotto + cecina alle bietole

■ Legumi

■ Uova

■ Formaggi