

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pancake di castagne con frutti di bosco	Caffè latte e pane tostato con olio, miele e rosmarino	Tè Chai e torta alle mele con farina di ceci	Bowl di yogurt e avena con mirtilli caldi e cioccolato	Pane tostato con crema di ricotta, miele e noci	Riso al latte con pinoli, uvetta e cannella	Porridge di quinoa con mandorle e melagrana
Spuntino	Pera e cioccolato	Yogurt con melagrana	Spremuta d'arancia	Taralli	Kiwi e finocchi	Mandarino e mandorle	Mela e pinoli
Pranzo	Hummus di ceci e spinaci con riso Venere all'arancia	Penne al ragù di sedano rapa e sgombro gratinato al forno	Porridge salato con cavolo nero, carote e fave	Gnocchi di barbabietola con stracchino, scarola e noci	Zuppa di Pak Choi al curry e latte di cocco con riso Thai e fagioli edamame	Faraona con castagne e arance + grano saraceno alle bietole	Torta natalizia di lenticchie, funghi e patate
Merenda	Chips di sedano rapa	Mela alla cannella	Skyr con uva e pistacchi	Caco mela	Pera e nocciole	Pompelmo con olio e grana	Kefir e datteri
Cena	Torta rustica salata con cavolo riccio, ricotta e nocciole	Zuppa d'orzo al tandoori con fagioli borlotti e cicoria	Carciofine di pollo con broccoli e patate al forno	Tagliatelle in crema di tofu, funghi e cime di rapa	Spaghetti integrali in crema d'uovo e cavolini di Bruxelles	Crostini di polenta con funghi, cipolla rossa, radicchio e piselli	Polpo alla piastra su crema di zucca con pane tostato

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi