

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Latte macchiato con granola di avena , mele e nocciole	Spremuta d'arancia con brownies al cioccolato	Pane tostato con ricotta , miele e noci	Caffè americano e torta di carote e mandorle	Pane caldo con crema di tofu al cioccolato e sciroppo d'acero	Yogurt con pera cotta, avena e nocciole	Pancake con mela e zenzero
Spuntino	Kiwi	Carote e mandorle	Mela	Clementina	Mela e noci	Taralli	Yogurt e mandorle
Pranzo	Salmone all'arancia con riso Venere e asparagi	Zuppa di orzo e ceci con cavolo nero	Vellutata di patate e sedano rapa con uovo e chips di barbabietola	Polenta di grano saraceno con fagioli borlotti e cavolo riccio	Risotto con radicchio e porri mantecato al parmigiano	Gnocchi d' avena in crema di fave e bietole	Penne integrali con pollo e carciofi
Merenda	Pane e noci	Pera	Yogurt e pistacchi	Pompelmo e finocchio	Arancia	Kiwi	Mandarino
Cena	Fusilli al ragù di lenticchie rosse con scarola ripassata	Pizza di cavolfiore con patate , friarielli e scamorza	Insalata di miglio e lenticchie gialle con broccoli e arancia	Burger di tacchino con pane al sesamo, rucola e cipolla	Minestra di farro e cicerchie con spinaci	Vellutata di seppia con pane tostato + carote e finocchi al forno	Farinata di ceci e agretti + pane integrale alle olive

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi