

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pancake di spinaci con fragole e anacardi	Cappuccino e pane tostato con pera cotta e zenzero	Bowl di yogurt greco con mela e pinoli	Caffè d'orzo e crostata di nespole e cacao	Pane nero con sgombro, avocado e pompelmo	Porridge di farro con kiwi e cioccolato	Risolatte con mela, mandorle e cannella
Spuntino	Nespole	Mandorle e carote	Taralli	Mela e pistacchi	Pera e nocciole	Fragole al limone	Nespole
Pranzo	Linguine con rana pescatrice e carciofi	Gnocchi di ceci e miglio al pesto di rucola e noci	Zuppa di grano saraceno, fagioli cannellini e asparagi	Ricciola allo zafferano con riso basmati e fagiolini	Tagliatelle ai carciofi con panna di soia e fagioli azuki	Schiacciata alle ortiche con caprino e scalogno	Crocchette di amaranto e lupini con bietole colorate
Merenda	Yogurt con semi di lino e girasole	Arancia	Kiwi e noci	Parmigiano e puntarelle	Macedonia di finocchi e arance	Yogurt con mandorle	Pane e olio
Cena	Spinacine di fagioli bianchi con purè di patata dolce	Taccole al sugo con mozzarella filante + pane integrale	Strozzapreti al ragù di soia con cime di rapa ripassate	Insalata di farro con piselli, erbe e carote	Bowl di quinoa con broccoletti ai porri e uovo in camicia	Vellutata di cavolo viola e lenticchie rosse con agretti e crostini di pane	Zuppa di pesce con fregola e broccolo romanesco

■ Legumi

■ Pesce

■ Uova

■ Formaggi