

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pancake con sciroppo d'agave e noci	Pane con yogurt greco , mirtilli disidratati e nocciole	Overnight porridge con lamponi e burro d'arachidi	Pane tostato con mousse di tofu al miele e mandorle	Latte freddo macchiato con plumcake alle fragole	Cheesecake di yogurt e ribes	Skyr con pesca e fiocchi di mais
Spuntino	Pesca	Albicocche	Susine	Anguria	Nespole	Melone	Fragole
Pranzo	Crostoni di pane con mousse di orata e pimientos + insalata gentile	Wrap con crema di ceci ai peperoni, rucola e pinoli	Pollo teriyaki con riso basmati e melanzane lunghe al forno	Insalata di quinoa ed edamame con asparagi e carote	Udon con uova , germogli di soia e verdure croccanti (fagiolini, carote, zucchine)	Trofie al pesto di rucola con hummus di fave e menta	Patata dolce ripiena di feta , funghi estivi e noci
Merenda	Ciliegie e mandorle	Sedano e popcorn	Smoothie di kefir e nespole	Skyr e mirtilli	Albicocche e noci	Gelato alla crema con more	Ciliegie e taralli
Cena	Tagliatelle di zucchine con patate , pomodorini e fagioli neri	Fiori di zucca ripieni di ricotta e pomodori secchi + orzo ai carciofi	Insalata di farro con pomodori, cipolla rossa, cetrioli e fagioli bianchi	Spaghetti con salicornia e gamberi + insalata di ravanelli	Curry di lenticchie ai peperoni + pane al farro e insalata di crescione	Prosciutto crudo e melone insalata viola e pane integrale	Gnocchi di riso al ragù di tofu speziato + insalata di carciofi e pomodorini

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi