

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Bowl di yogurt di soia , more e fiocchi di mais	Crêpe vegana con susine e mandorle	Latte di soia e pane con miele vegano e nocciole	Pancake con burro d'arachidi e marmellata	Pane con crema di tofu e noci e sciroppo d'acero	Porridge fresco con anguria e pistacchi	Latte d'avena con fiocchi di farro e mirtilli
Spuntino	Anguria	Melone	Ciliegie	Frutti di bosco	Pera	Pesca	Melone
Pranzo	Linguine in crema di melanzane con pomodorini e limone + insalata di cannellini	Panino di segale con crema di fagioli bianchi , cavolo viola e pinoli	Insalata di tofu , cetrioli e melone con menta + pane ai cereali	Fusilli con pomodorini, taccole e mozzarella di anacardi	Friselle con pomodorini e origano + insalata di ceci e albicocche	Burrito con fagioli rossi , cipollotti e pimientos	Insalata di patate , melanzane e piselli con salsa allo yogurt di soia
Merenda	Pane e noci	Yogurt di soia con albicocche	Susine e pistacchi	Kefir di soia e anguria	Ciliegie e mandorle	Yogurt di soia con ribes	Pane, olio e ravanelli
Cena	Insalata di riso Venere , pesche e nocciole + edamame	Cous cous con zucca estiva, rucola e ceci	Chili di fagioli neri e quinoa (con peperoni, carote, scalogno e pomodori)	Vellutata di fave e zucchine con pane croccante profumato all'aglio	Burger di quinoa e piselli con peperoni e cipolla rossa	Zuppa fredda di lenticchie rosse , bulgur e pomodori	Rigatoni in crema di tofu e peperoni