

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane con yogurt , mirtilli disidratati e pinoli	Porridge con fichi e pistacchi	Latte fresco con corn flakes , mandorle e lamponi	Fiocchi d'avena al caffè con yogurt e albicocche	Pane tostato con crema di tofu e noci e sciroppo d'acero	Latte macchiato con granola ai frutti di bosco	Chia pudding con ribes e biscotti
Spuntino	Susine	Pesca	Anguria	Fichi d'India	Pesca noce	Susine	Noci pecan
Pranzo	Cous cous con ceci , zucchine e menta	Spaghetti alla cipolla con sgombro e limone + taccole croccanti	Peperoni ripieni di miglio e tofu alle olive	Insalata di farro con prosciutto crudo , fagiolini e melone	Riso selvaggio con pimientos e lenticchie rosse	Grano saraceno con melanzane e mozzarella	Poke bowl con riso Venere , edamame , cavolo viola e carote
Merenda	Melone e mandorle	Frozen yogurt alle albicocche	Smoothie di pera e kefir	Sedano e carote	Granita di yogurt ai mirtilli	Fichi olio e pepe	Anguria
Cena	Insalata di riso rosso con rucola, cetrioli e feta	Pane tostato con hummus di carote e lupini ed insalata belga	Maccheroni in crema d' uovo e zucchine con cipolla croccante	Gnocchi in crema di fave con cicoria e pomodorini	Insalata di quinoa e polpo con peperoni e salicornia	Tortillas con fagioli cannellini , lattuga e pomodori	Tagliatelle al ragù speziato di pollo + insalata mele e sedano

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi