

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Latte macchiato e pane con miele e noci	Yogurt greco con fiocchi d'avena e mirtilli	Pancake con fichi, mandorle e sciroppo d'acero	Porridge con lamponi e burro d'arachidi	Latte di soia e pane ai semi con marmellata	Crêpe con pera cotta e nocciole	Tortina cruda di avena con ricotta e fichi
Spuntino	Pera	Pane e datteri	Mela	Fichi d'India	Susine	Anguria	Melone
Pranzo	Spaghetti con carote croccanti, cavolo viola e gamberi	Fusilli integrali con fagioli neri, zucchine e pomodorini	Cotoletta di pollo alle spezie con riso rosso e cicoria	Crostone di pane di segale con caprino, zucca e lattuga	Risotto di avena ai funghi + fave in padella con scarola e pomodorini	Pennette integrali con zucchine e caciocavallo	Tagliatelle al ragù di fagioli bianchi con radicchio e funghi
Merenda	Skyr e fichi	Anguria	Carote e taralli	Melone	Mela e mandorle	Yogurt con lamponi	Prugne
Cena	Riso Venere con edamame, peperoni e nocciole	Gnocchi di spinaci in crema di ricotta e noci + cipolle al forno	Wrap integrale con hummus di lenticchie gialle e peperoni	Sgombro panato con insalata di patate, cipolle e sedano rapa	Uova alla trevigiana con orzo e melanzane	Burger di ceci e quinoa con zucca e finocchi al forno	Fagottini di pasta fillo con tacchino, bietole e mele

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi