

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pancake di zucca con miele e noci	Caffè latte e pane con datteri e burro di nocciole	Mousse di tofu al caffè con sciroppo d'acero	Porridge con mela cotogna e nocciole	Crêpes di castagne con marmellata	Tè bianco e torta di pere al cioccolato	Pane tostato con ricotta e caco
Spuntino	Fichi d'India	Pera	Mela	Caco	Melagrana	Noci	Uva e pinoli
Pranzo	Curry di fagioli rossi con riso basmati e cavolo cinese	Insalata autunnale con ceci, broccoli e castagne + pane integrale	Orzotto con piselli, funghi e cavolfiore giallo	Riso Venere con stracchino, zucca e cicoria	Polpette di quinoa e lenticchie con pak choi	Gnocchi di miglio con fagioli neri e carote arrosto	Zuppa di grano duro, porro e cavolo nero con uovo
Merenda	Succo di melagrana	Uva e pistacchi	Kefir con pera	Giuggiole e semi di girasole	Yogurt e datteri	Mela	Pera cotta con cannella
Cena	Spaghetti al limone con scarola e crema di caciocavallo	Zuppa di okra con farro e fagioli dall'occhio	Cestini di pasta fillo con uova e cime di rapa	Vellutata di ceci e spinaci con grano saraceno	Polenta taragna con ragù di cicerchie e funghi	Risotto d'avena con zucca, radicchio e feta	Tagliatelle in crema di lupini e cavolfiore viola

■ Legumi

■ Uova

■ Formaggi