

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane di segale con marmellata e burro d'arachidi	Porridge con pera e cioccolato	Cappuccino con granola di farro, miele e mandorle	Yogurt con quinoa soffiata, datteri e nocciole	Pane tostato con crema di tofu al cioccolato	Torta di ricotta e limone	Pancake con kiwi e sciroppo d'acero
Spuntino	Mela	Noci	Arancia	Mela	Pera	Mandarino	Mandorle
Pranzo	Paccheri con sgombro, carciofi e pistacchi	Gnocchi di zucca in crema di cavolfiori e parmigiano	Toast con hummus di fave, cavolo cappuccio viola e carote	Penne integrali con radicchio, mozzarella e noci	Riso rosso con piselli e topinambur	Ditalini al ragù di tacchino e carciofi	Grano saraceno con tempeh in agrodolce e cavolo cinese
Merenda	Yogurt e kiwi	Mandarino e finocchi	Pera e anacardi	Clementina e carote	Kiwi e noci	Mela e noci Pecan	Arancia e pane carasau
Cena	Dahl di lenticchie rosse con riso jasmine e broccoli	Pollo alle erbe con patate dolci e lampascioni	Crepe salata con crescenza e cavolo nero	Zuppa di farro, cicerchie e verza	Orata con patate, finocchi e scorzonera	Zuppa di orzo, fagioli neri e zucca	Gnocchi di spinaci con crescenza, cipolle e pinoli

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi