

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pancakes con kiwi, sciroppo d'acero e pinoli	Pane con ricotta, miele e nocciole	Porridge con mela e burro d'arachidi	Mug cake al caffè con noci Pecan	Caffè latte con biscotti al cioccolato	Torta di mele con tè alla cannella	Pane caldo con yogurt al miele e semi di chia
Spuntino	Mandorle	Kiwi	Yogurt e datteri	Mandarino	Pera	Kiwi	Arancia
Pranzo	Fusilli con carote, spinaci e feta	Orzotto con cicerchie e carciofi	Batata rossa con fagioli neri e cavolfiore	Rigatoni al ragù di mandorle + insalata di ceci e barbabietole	Uova al forno con cipolle e broccoli + pane di segale	Troccoli alle cime di rapa con fagioli bianchi	Risotto alla verza e zafferano con straciatella
Merenda	Arancia e sedano	Pera e cioccolato	Spremuta di pompelmo	Mela e carote	Yogurt e mandorle	Pane e noci	Pompelmo e finocchio
Cena	Tempeh al curry con riso basmati e pak choi	Orecchiette in crema di uovo e broccolo romanesco	Purea di fave con bietole e pane tostato	Zuppa di funghi con avena e caciocavallo	Insalata di farro con lenticchie nere, cardi e arance	Burger di quinoa e piselli con radicchio	Torta salata con crema di tofu e cavolo nero

■ Legumi

■ Uova

■ Formaggi