

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

■ Legumi

■ Uova

■ Formaggi