

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Yogurt con granola di avena e pompelmo	Caffè latte e pane con crema di nocciole	Spremuta d'arancia con brownies al cioccolato	Pancake con pera e burro d'arachidi	Cheesecake di yogurt e avena con miele e noci	Pane tostato con ricotta , pera e nocciole	Caffè americano e torta di carote e mandorle
Spuntino	Kiwi	Mela	Yogurt e mandorle	Kiwi	Mela	Pompelmo	Yogurt e pistacchi
Pranzo	Tagliolini con polpo e asparagi	Zuppa di orzo e ceci con cavolo nero	Uova ai porri e radicchio + pane di segale	Gnocchi al pesto di cavolo riccio e fagioli neri	Polenta taragna con scamorza e borragine	Insalata di farro con fave e sedano rapa	Polpette di pollo al sugo con agretti e pane integrale
Merenda	Carote e mandorle	Pera e noci	Clementina e finocchio	Parmigiano e puntarelle	Arancia e mandorle	Taralli e finocchio	Mandarino
Cena	Farinata di lenticchie rosse e scarola con pane carasau	Sformato di patate e cavolfiore con mozzarella	Riso rosso con cicerchie e carciofi	Penne integrali con tacchino , broccoli e limone	Tacos con hummus di piselli , cicoria e carote	Spaghetti con friarielli e alici	Zuppa di miglio e ceci con cipolle e bietole

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi