

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Cappuccino e <b>pane</b> tostato con crema di nocciole e miele	<b>Pancake</b> al succo d'arancia con anacardi	<b>Yogurt greco</b> con <b>avena</b> , mela e pinoli	Caffè d'orzo e <b>crostata</b> di nespole	<b>Pane di segale</b> con <b>ricotta</b> , miele e fragole	<b>Porridge</b> con pera, zenzero e nocciole	<b>Torta</b> di mele e <b>yogurt</b>
Spuntino	Nespole	Carota e finocchio	Puntarelle e noci	Mela e pistacchi	Kiwi	Taralli	Spremuta di pompelmo
Pranzo	<b>Fregola</b> con broccolo romanesco e <b>parmigiano</b>	<b>Gnocchi di riso</b> al pesto di rucola e <b>fagioli cannellini</b>	Zuppa di <b>miglio</b> e <b>fagioli neri</b> con porro e asparagi	Cime di rapa con <b>mozzarella</b> filante e <b>pane integrale</b>	<b>Tagliatelle</b> in crema di carciofi ed <b>edamame</b>	<b>Orzotto</b> con <b>fave</b> e asparagi	<b>Spaghetti</b> in crema d' <b>uovo</b> con fagiolini e zafferano
Merenda	Fragole e noci	Pera e mandorle	Pompelmo e parmigiano	Finocchio e arancia	Yogurt con mandorle	Nespole con noci Pecan	Fragole al limone
Cena	<b>Spaghetti di lenticchie rosse</b> con agretti all'aglio, olio e peperoncino	Bowl di <b>grano saraceno</b> con cavolo viola, cipollotto e <b>uovo</b> poché	Curry di <b>tofu</b> con <b>riso basmati</b> e taccole	Insalata di <b>farro</b> con <b>piselli</b> , taccole e carote	Spinacine di <b>ceci</b> con purè di <b>patata dolce</b> e cicoria	<b>Spätzle</b> alla barbabietola con broccoli e <b>caprino</b>	Crostone di <b>pane</b> con hummus di <b>lupini</b> e agretti

■ Legumi

■ Uova

■ Formaggi