

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Yogurt con fiocchi d'avena , miele e nocciole	Latte macchiato e pane con burro d'arachidi e marmellata	Pancake con nespole, pinoli e sciroppo d'acero	Pane con hummus e spremuta d'arancia	Torta di yogurt e fragole	Frappé di nespole con biscotto	Pane con ricotta , gelsi e mandorle
Spuntino	Ciliegie	Fragole	Mela	Carota e noci	Arancia	Noci	Yogurt al miele
Pranzo	Gnocchi al pesto di borragine e ceci	Fusilli in crema di ricotta , rucola e noci	Risotto di avena e piselli ai tenerumi	Rigatoni al pesto di cicoria con acciughe e pangrattato	Scarola ripassata con fagioli rossi e pane ai cereali	Spaghetti con fave , zucchine e anacardi	Insalata di quinoa con feta , scalogno e taccole
Merenda	Nespole e carota	Arancia e puntarelle	Yogurt e mandorle	Kiwi	Mela e parmigiano	Ciliegie	Fragole
Cena	Paccheri al ragù di orata e agretti	Insalata di orzo , fagioli borlotti e cavolo cinese	Tempeh al miele e rosmarino con patate e cicoria	Zuppa di farro e lenticchie gialle con sedano e cipollotto	Riso Venere con uovo e bruscandoli	Polpette di ceci al sugo di cipolle e pane integrale	Tortillas con crema di tofu , borragine e nocciole

■ Legumi

■ Pesce

■ Uova

■ Formaggi