

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Torta di zucca e avena	Porridge con pera e nocciole	Pancake con mela cotogna e cioccolato	Pane tostato con ricotta e datteri	Caffè latte con fiocchi di mais e melagrana	Pane con yogurt greco , uva e pistacchi	Crêpe con pera cotta e noci
Spuntino	Melagrana	Castagne	Uva	Arancia	Anacardi	Caco	Castagne
Pranzo	Linguine agli spinaci con piselli e mandorle	Cotoletta di cavolfiore con funghi e pane integrale	Orecchiette con crema di fave e cicoria	Straccetti di pollo teriyaki con patata dolce e broccoli	Riso Venere con bietole, zucca e feta	Spaghetti alla barbabietola con sgombero e nocciole	Polenta taragna con cime di rapa e fagioli cannellini
Merenda	Caco e noci	Yogurt con mela	Carota e mandorle	Pera e pinoli	Fichi d'India e cioccolato	Finocchio e parmigiano	Mela e mandorle
Cena	Orzotto con radicchio, porri e parmigiano	Zuppa di farro , cavolo nero e fagioli borlotti	Gnocchi con carciofi e gamberi	Minestra di ditalini con radicchio e ceci	Rigatoni con uova e broccolo romanesco	Curry di lenticchie rosse con riso basmati e pak choi	Spinacine di tacchino con riso rosso e scarola

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi