

|           | Lunedì  | Martedì   | Mercoledì  | Giovedì  | Venerdì  | Sabato  | Domenica   |
|-----------|---|---|--|--|--|---|--|
| Colazione | Latte macchiato con <b>pane integrale</b> e marmellata<br><br>Mela                  | Yogurt bianco con <b>biscotti integrali</b><br><br>Kiwi   | <b>Pane integrale</b> con <b>ricotta</b> , miele e noci<br><br>Banana        | <b>Pancakes</b> al miele<br><br>Fragole  | Yogurt greco con <b>fiochi d'avena</b><br><br>Pera   | <b>Pane integrale</b> con <b>hummus</b><br><br>Spremuta d'arance                                    | <b>Crepes</b> con crema di nocciole<br><br>Nespole   |
| Spuntino  | Kiwi e mandorle   | Pane integrale e cioccolato fondente  | Mela e noci del Brasile  | Yogurt e noci  | Pompelmo e mandorle  | Pera e cioccolato fondente  | Yogurt greco   |
| Pranzo    | <b>Riso nero</b> con <b>sardine</b> e capperi<br><br>Insalata di radicchio e carote | <b>Coniglio</b> arrosto con <b>patate</b><br><br>Insalata di rucola e ravanelli                         | <b>Cous cous integrale</b> con <b>merluzzo</b> e cavolfiore                  | <b>Pasta integrale</b> con funghi e fiori di zucca<br><br>Cavolo nero in padella con <b>fagioli borlotti</b> | Insalata di <b>quinoa</b> con <b>pollo</b> , verdure e menta<br><br>Verza stufata in padella | <b>Riso basmati</b> al <b>salmone</b><br><br>Cicoria in padella                                     | <b>Fettine di vitello scottato</b> con cipolle e funghi<br><br><b>Pane integrale</b>                           |
| Merenda   | Yogurt e nocciole   | Fragole e noci  | Yogurt greco   | Nespole e nocciole   | Pane integrale e burro d'arachidi  | Yogurt e mandorle   | Fragole al limone  |
| Cena      | <b>Gnocchi</b> agli asparagi<br><br>Insalata di spinaci e <b>fagioli rossi</b>      | Risotto di <b>avena</b> con carciofi e <b>parmigiano</b><br><br>Scarola in padella con olive taggiasche | Hummus di <b>ceci</b><br><br>Bietole in padella<br><br><b>Pane integrale</b> | Risotto di <b>orzo</b> con <b>uovo</b> e asparagi<br><br>Puntarelle con olio, pepe e limone                  | Torta salata con <b>farina integrale</b> ripiena di bietole e <b>ricotta</b>                 | Vellutata speziata di <b>soia</b> e <b>patate</b><br><br>Agretti in padella con aglio e peperoncino | <b>Pasta integrale</b> alla <b>carbonara</b> di carciofi<br><br>Verdure al forno (carote, cipolle, cavolfiore) |

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi