

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

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi