

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane tostato con ricotta , marmellata e burro d'arachidi	Yogurt con focchi d'avena , mandorle e lamponi	Pancake con sciroppo d'acero e noci pecan	Pane tostato con hummus di carote e miele	Latte macchiato con biscotti alla cannella	Porridge allo yogurt con more e nocciole	Mousse al caffè con granola
Spuntino	Pesca	Albicocche	Susine	Anguria	Nespole	Melone	Fragole
Pranzo	Curry di lenticchie gialle con riso thai e asparagi	Uova strapazzate con taccole e pane integrale	Insalata di farro e tofu con albicocche e mandorle	Cous cous alla menta con taccole, melanzane e primosale	Tonnarelli all' uovo con cicoria	Fusilli in crema di ceci e bietole colorate	Tempeh e patate dolci ai carciofi
Merenda	Ciliegie	Finocchio, carota e taralli	Smoothie di kefir e melone	Skyr e ribes	Mirtilli e noci	Amarene e noci	Gelato
Cena	Pennette integrali in crema di radicchio, noci e philadelphia	Orzo e ceci al tandoori con peperoni dolci	Gnocchi con piselli e funghi estivi	Insalata di grano saraceno con edamame , carote e cetrioli	Hummus di fagioli rossi con insalata di pomodori e pane carasau	Insalata di quinoa con feta , sedano e fagiolini	Linguine al pesto di fagioli cannellini e peperoni

■ Legumi

■ Uova

■ Formaggi