

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Yogurt con fiochi di mais , more e nocciole	Crêpe con ribes e burro d'arachidi	Latte macchiato e pane con miele e nocciole	Pancake con noci Pecan e frutti di bosco	Frozen yogurt con biscotto e sciroppo d'acero	Cheesecake di ricotta e avena con mirtillo	Porridge freddo con gelsi e pistacchi
Spuntino	Anguria	Melone	Ciliegie	Cocco	Albicocche	Melone	Pesca
Pranzo	Paccheri allo sgombro con radicchio, pomodorini e pinoli	Riso rosso con fagioli dall'occhio e peperoni dolci	Orzo con straccetti di pollo , rucola e peperoni	Insalata di riso Venere con piselli e zucchine pâtisson	Bowl di farro con fagiolini e uovo in camicia	Riso integrale con fagioli neri , pomodorini e guacamole	Insalata di melanzane, cipolle di Tropea e parmigiano con pannocchia
Merenda	Pane e noci	Yogurt con albicocche	Susine e pistacchi	Sedano e pesca	Ciliegie e mandorle	Kefir con ribes	Pane, olio e ravanelli
Cena	Crocchette di ceci e patate con insalata di zucchine e menta	Insalata di anguria, cetrioli e feta con pane tostato	Pita con hummus e melanzane marinate	Linguine con crema di cicoria, gamberi e lime	Insalata di grano saraceno e fave con taccole e carote arrosto	Maiale teriyaki con patate dolci e pak choi	Cous cous con tofu strapazzato, zucchine e mandorle

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi