

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane con yogurt, ribes e nocciole	Latte fresco con cornflakes e lamponi	Pancake con burro d'arachidi, more e miele	Yogurt con fiocchi d'avena e albicocche	Pane con ricotta, pistacchi e fichi	Porridge freddo con frutti di bosco e nocciole	Gelato al caffè con biscotto e prugne
Spuntino	Susine	Noci	Anguria	Noci Pecan	Pesca noce	Susine	Mandorle
Pranzo	Cous cous con feta, fagiolini e menta	Tagliatelle in crema di peperoni e tofu al basilico	Frittata di mais e cipolle con pimientos	Pane tostato con hummus di fave, cicoria e pomodorini	Polpo con grano saraceno, sedano rapa e melanzane	Linguine in crema di edamame, zucchine e menta	Riso rosso con taccole e mozzarella
Merenda	Carota e mandorle	Pesca	Fichi e nocciole	Fichi d'India	Frozen yogurt ai mirtili	Pane e olio	Anguria
Cena	Insalata di quinoa e ceci con pomodorini e barattiere	Ricciola con riso basmati e salicornia	Insalata di farro e piselli con carote e cavolo viola	Gnocchi al pesto di rucola, mandorle e parmigiano	Insalata di patate dolci, cetrioli e fagioli neri	Riso Venere con gamberi, sedano e ravanelli	Tortillas con iceberg, cipolla e fagioli rossi

melone

■ Legumi

■ Pesce

■ Uova

■ Formaggi