

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Latte e pane con marmellata di fichi e noci	Pancake con mirtilli e mandorle	Yogurt con quinoa soffiata e prugne	Porridge con datteri e burro d'arachidi	Pane e olio con fichi e parmigiano	Crêpe con pera cotta e nocciole	Torta d'avena con ricotta e miele
Spuntino	Anguria	Skyr e uva	Mela	Fichi d'India	Susine	Anguria	Melone
Pranzo	Gnocchi in crema di fagioli bianchi e peperoni	Farro con fagiolini, carote e uovo poché	Spinacina di tofu con riso rosso e funghi	Pane ai cereali con barbabietola, caprino e noci	Orzo e piselli con peperoni e scarola	Melanzane ripiene di farro con pomodorini e caciocavallo	Fusilli al pesto di fave con porri e carote al forno
Merenda	Pera e nocciole	Pane e datteri	Carote e taralli	Melone	Mela e mandorle	Yogurt con lamponi	Uva e noci
Cena	Paccheri al sugo di ricotta, cipolla rossa e pomodorini	Riso Venere con ceci, zucchine e menta	Wrap con crema di zucca e fagioli neri	Insalata di patate dolci, lenticchie nere e cicoria	Tagliolini all'uovo con radicchio e cipolla	Quinoa con edamame, zucca e funghi	Zuppa di lenticchie e borragine con pane tostato

■ Legumi

■ Uova

■ Formaggi