

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Caffè latte e pane con miele e nocciole	Porridge con pera e cioccolato	Pancake ai cachi con pistacchi	Torta di ricotta e pere al caffè	Pane caldo con yogurt, miele e pinoli	Latte macchiato con biscotti alla cannella	Brownie con barbabietola e cioccolato
Spuntino	Mela alla cannella	Spremuta d'arancia	Uva	Mandorle	Kiwi	Mandarino	Uva
Pranzo	Pennette ai piselli con zucca e castagne	Frittata di carciofi e patate	Torta salata con spinaci, tofu e nocciole	Gnocchi con cavolfiore viola, parmigiano e noci	Spaghetti con piselli, radicchio e cipolla	Riso rosso ai ceci con carciofi e funghi	Sformato di patate, finocchi e mozzarella
Merenda	Mandarino e noci	Yogurt con semi di chia	Sedano e taralli	Caco mela	Pompelmo e carota	Datteri e parmigiano	Pera e nocciole
Cena	Crema di broccoli con farro, stracciatella e funghi	Trofie al pesto di cavolo nero e cannellini	Zuppa di orzo, fagioli borlotti e cardi	Pita con hummus di fave e cime di rapa	Quinoa con uova e scarola	Zuppa di cicerchie e pak choi con pane tostato	Polenta taragna con ragù di lenticchie e bietole

■ Legumi

■ Uova

■ Formaggi