

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane tostato con miele e burro d'arachidi	Caffè latte con granola	Porridge con pera e cioccolato	Latte con cornflakes e noci	Crema di riso al limone con nocciole	Pane tostato con ricotta e datteri	Pancake con kiwi e cioccolato
Spuntino	Yogurt e noci	Mandorle	Anacardi	Kiwi	Pera	Noci	Mandorle
Pranzo	Patate dolci , radicchio e porri in padella con parmigiano	Insalata di arance, finocchi e ceci con pane integrale	Cous cous con feta , sedano e barbabietola	Riso selvaggio e piselli con cavolo viola e carote	Uovo al tegamino con lampascioni e topinambur	Spaghetti saltati con tofu , verza e carote	Paccheri al polpo con crema di cavolfiore
Merenda	Pera e carote	Mela	Pompelmo	Mandarino e pistacchi	Clementina e mandorle	Mela e sedano	Arancia e pinoli
Cena	Zuppa di orzo e fagioli borlotti con cavolo nero	Rombo con riso basmati e cime di rapa	Curry di lenticchie rosse con pita e cicoria	Linguine al ragù di scorfano e carciofi	Zuppa di farro , fagioli cannellini e bietole colorate	Gnocchi in crema di broccoli e ricotta	Vellutata di cicerchie e spinaci con pane tostato

■ Legumi

■ Pesce

■ Uova

■ Formaggi