

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	<b>Pancakes</b> con sciroppo d'acero e nocciole	<b>Pane</b> con marmellata e burro d'arachidi	<b>Porridge</b> con mela e pinoli	Caffè <b>latte</b> con <b>pane</b> , miele e noci	<b>Torta</b> di carote e mandorle	<b>Latte</b> macchiato con <b>granola</b>	<b>Pane</b> caldo con <b>ricotta</b> , miele e nocciole
Spuntino	Arancia	Kiwi	Spremuta di pompelmo	Mandarino	Arancia	Pera	Mela
Pranzo	<b>Rigatoni</b> con funghi, spinaci e <b>ricotta</b>	Spadellata di radicchio e scalogno con <b>patata dolce</b> e <b>ceci</b>	<b>Tagliolini</b> con cime di rapa e <b>calamari</b>	<b>Quinoa</b> con <b>piselli</b> , cipolle al forno e nocciole	<b>Uova</b> con <b>patate</b> e cavolini di Bruxelles	<b>Fusilli</b> al pesto di cavolo riccio e <b>arachidi</b>	Insalata di <b>tacchino</b> e <b>quinoa</b> con cavolo viola, carote e spinaci
Merenda	Mandorle e carote	<b>Yogurt</b> e noci	<b>Parmigiano</b> e finocchio	Mela e sedano	Kiwi e pistacchi	Pompelmo e finocchio	Mandarino e noci
Cena	Zuppa di <b>farro</b> , <b>lenticchie rosse</b> e pak choi	<b>Pollo</b> al curry con <b>riso basmati</b> e broccoli	Purea di <b>fave</b> con cicoria e <b>pane</b> tostato	<b>Orzotto</b> ai carciofi con <b>mozzarella</b> e zafferano	Zuppa di cavolo nero con <b>pane</b> raffermo e <b>fagioli bianchi</b>	<b>Gnocchi</b> allo <b>sgombro</b> con scarola e olive	<b>Torta salata</b> con crema di <b>tofu</b> e bietole colorate

■ Legumi

■ Uova

■ Formaggi