

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Torta in tazza con pera e cioccolato	Pane caldo con ricotta, mele e cannella	Porridge con pera e nocciole	Pane con yogurt, miele e burro d'arachidi	Pancakes con sciroppo d'acero e noci Pecan	Chai latte con biscotti al cioccolato	Caffè americano con plumcake integrale al limone
Spuntino	Kiwi	Spremuta di pompelmo	Yogurt e uvetta	Mela	Kiwi	Pompelmo	Yogurt e pistacchi
Pranzo	Spaghettoni con sardine, friarielli e pinoli	Tacos con hummus di ceci, carciofi e carote	Insalata di spinaci, kiwi e parmigiano con pane integrale	Gnocchi con crema di piselli e radicchio	Frittata di uova e agretti con pane integrale	Fusilli al ragù di lenticchie rosse e carciofi	Paccheri con calamari e asparagi
Merenda	Carote e mandorle	Noci e datteri	Mandorle e taralli	Arancia e finocchio	Clementina e puntarelle	Mandarino	Mela
Cena	Torta salata con borragine e scamorza	Riso rosso e uova al tegamino con porri e cicoria	Spaghetti saltati con fagioli di soia e pak choi	Zuppa di dentice, cavolo nero e patate	Insalata di farro con cannellini, barbabietola e scarola	Broccolo romanesco al forno con patate e mozzarella	Zuppa di orzo e fagioli dall'occhio con bietole e nocciole

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi