

| | 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